ISBN: 978-93-5679-723-9

राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान

डॉ. राजीव अग्रवाल
दुर्गा प्रसाद
संजय

राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान

डॉ. राजीव अग्रवाल
प्रोफेसर - शिक्षा संकाय
अतर्रा पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज, अतर्रा (बांदा)

दुर्गा प्रसाद
बी.ए., एम.एड.

संजय
बी.एस-सी., बी.एड.

राजीव दीक्षित का शैक्षिक योगदान

डॉ. राजीव अग्रवाल
दुर्गा प्रसाद
संजय

© सर्वाधिकार सुरक्षित

E-book संस्करण: जनवरी 2026
मूल्य:₹49

ISBN: 978-93-5679-723-9

प्रकाशक:

संजय
अकोहला पुरवा, अंश लौलीटीका मऊ, बिसंडा,
बाँदा (उत्तर प्रदेश)-210203

मो.9519167413
E-mail: sanjaykushwaha0034@gmail.com

प्राक्कथन

भारत सदैव से ही ऋषि, महर्षियों की पवित्र स्थली रही है। प्राचीन काल से ही यहां आध्यात्मिक गुरुओं, योगियों, धर्माचार्य, महापुरुषों का अवतरण होता रहा है। यहां अध्यात्म, सांस्कृतिक, मानवीय एवं जीवन मूल्यों पर आधारित शिक्षा भारतीय शिक्षा का अभिन्न अंग रहा है।

अध्यात्म पर आधारित शिक्षा हमें अच्छे संस्कार देती है और संस्कृति हमारे चेतना को परिष्कृत करती है। प्राचीन शिक्षा में संस्कारों, समाजिक, संस्कृति, राष्ट्रीय चरित्र, विश्व बंधुत्व, वसुधैव कुटुंबकम्, चरित्र निर्माण एवं नैतिक आदशों के लिए पर्याप्त स्थान रहा है। इनके शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य सांस्कृतिक मूल्यों का संरक्षण एवं संवर्धन, व्यवहारिक व सामाजिक जीवन के उद्देश्यों की पूर्ति, भावी पीढ़ी के नव निर्माण के लिए हमारे महापुरुषों की प्रेरणा से भारतीय संस्कृत के मूल संस्कारों से विद्यार्थियों ने महामानव होने की प्रतिष्ठा प्राप्त की है और अपने ज्ञान ज्योति से विश्व को आलोकित किया। वास्तव में शिक्षा ज्ञान के प्रसार एवं प्रचार का एक माध्यम है। इसका प्रमुख उद्देश्य विश्व शांति स्थापित करने, बंधुत्व की भावना विकसित करना, एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में ज्ञान संचरण, व्यावसायिक दक्षता का विकास करना, जीवन के सभी मूल्यों को एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी तक पहुंचाना तथा आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार रहना है।

प्रस्तुत पुस्तक का **शीर्षक राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान है**। पुस्तक को पाँच भागों में विभाजित किया गया है।

प्रथम अध्याय में भारत में शिक्षा का विकास एवं समस्याएं, वर्तमान शिक्षा प्रणाली की समस्याएँ, समस्या का प्रादुर्भाव, अध्ययन के उद्देश्य, परसीमांकन, शोध विधि, शोध उपकरण, शोध का महत्व एवं सार्थकता पर प्रकाश डाला गया है।

द्वितीय अध्याय में संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण, प्रस्तावना, शैक्षिक योगदान से संबंधित कतिपय शोध अध्ययन, समीक्षात्मक निष्कर्ष का उल्लेख किया गया है।

तृतीय अध्याय में राजीव दीक्षित जी का बाल्य जीवन, वंश परम्परा, अध्ययन यात्रा, गृहस्थ जीवन, संदेश, शिक्षा, आंदोलन और कार्य, सम्मान/पुरस्कार, प्रचार-प्रसार समिति में योगदान पर विस्तार से चर्चा की गई है।

चतुर्थ अध्याय में राजीव दीक्षित जी द्वारा निरोगी रहने के कुछ आवश्यक सूत्र, आयुर्वेद के कुछ नियम, इत्यादि पर सविस्तार चर्चा किया गया है।

पंचम अध्याय में संपूर्ण शोध के निष्कर्ष सुझाव से संबंधित शोध के निष्कर्ष, शैक्षिक उपादेयता, अध्ययन के सुझाव, भावी शोध हेतु सुझाव को प्रस्तुत किया गया है।

प्रस्तुत पुस्तक लघु शोध-प्रबन्ध पर आधारित है। प्रत्येक शोध कार्य उद्देश्यपरक होता है और यह उद्देश्य तभी सार्थक हो सकता है जब शोध कार्य के परिणामों का उचित क्रियान्वयन किया जाये। इस कार्य के लिए शोध कार्य को जनमानस के लिए सुलभ बनाने की नितांत आवश्यकता होती है। एक पुस्तक के रूप में शोध कार्य को प्रकाशित करने से यह कार्य सुगमता से हो पूर्ण सकता है। प्रस्तुत पुस्तक इसी दिशा में किया गया एक प्रयास है। यह पुस्तक निश्चित ही राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान में जागरूकता विकसित करने में सहायक सिद्ध होगी।

इस पुस्तक के सृजन में संदर्भ ग्रन्थ सूची में उल्लिखित विभिन्न पुस्तकों का सहयोग लिया गया है हम सभी के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं।

प्रस्तुत पुस्तक में अनेक त्रुटियाँ होना स्वाभाविक है। अतः अनुभवी विद्वतगण त्रुटियों को अवगत कराने का कष्ट करें जिससे अगले संस्करण में त्रुटियों को दूर किया जा सके, हम अत्यंत आभारी रहेंगे।

दिनांक - 23/02/202
स्थान - अतर्रा (बाँदा)

डॉ. राजीव अग्रवाल
दुर्गा प्रसाद
संजय

अनुक्रमणिका

अध्याय	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या
प्रथम अध्याय	अध्ययन परिचय	1-10

1.1 शिक्षाः विकास की प्रक्रिया
1.2 वर्तमान शिक्षा प्रणाली की समस्याएँ
1.2.1 शिक्षा का व्यवसायीकरण
1.2.2 शिक्षा का राजनीतिकरण
1.2.3 शिक्षा व्यवस्था में क्षरण के लिए पश्चिमी पद्धति जिम्मेदार
1.2.4 शिक्षा की उपेक्षा
1.2.5 भारतीय संस्कृति की उपेक्षा
1.2.6 योग्य शिक्षकों का अभाव
1.3 समस्या का प्रादुर्भाव
1.4 समस्या कथन
1.5 अध्ययन के उद्देश्य
1.6 शोध विधि
1.7 अध्ययन का महत्त्व एवं सार्थकता

द्वितीय अध्याय	सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण	11-21

2.1 प्रस्तावना
2.2 शैक्षिक योगदान से संबंधित कतिपय शोध अध्ययन
2.4 समीक्षात्मक निष्कर्ष

तृतीय अध्याय व्यक्तित्व एवं कृतित्व 22-44

3.1 बाल्य जीवन
3.2 वंश परंपरा
3.3 अध्ययन यात्रा
3.4 गृहस्थ जीवन
3.5 संदेश
3.6 आंदोलन और कार्य
3.7 प्रखर वक्ता
3.8 सम्मान/पुरस्कार
3.9 साहित्यिक सम्मेलनों एवं संगोष्ठियों में सहभागिता एवं सम्मान
3.10 प्रचार-प्रसार समिति में योगदान
3.11 राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक विचार
3.12 राजीव दीक्षित जी के द्वारा संपादित पत्रिकाएँ
3.13 राजीव दीक्षित जी की व्यक्तित्व की विशेषताएँ
3.14 राजीव दीक्षित जी एवं उनके साहित्य के संबंध में अन्य विद्वानों की सम्मतियाँ

अध्याय	विषयवस्तु	पृष्ठ संख्या
चतुर्थ अध्याय	स्वास्थ्य शिक्षा के सम्बन्ध में राजीव दीक्षित जी के विचार	45 - 77

4.1 नीरोगी रहने के सूत्र
4.2 ऋतुचर्या
4.3 आयुर्वेद के कुछ नियम
4.4 चार धीमे जहर
4.5 सौंदर्य चिकित्सा
4.6 भारतीय आहार शास्त्र
4.7 भारतीय रसोई के मसाले (स्वाद भी-स्वास्थ्य भी)

पंचम अध्याय निष्कर्ष एवं सुझाव 78 - 91

5.1 निष्कर्ष
5.2 शैक्षिक निहितार्थ
5.3 शैक्षिक उपादेयता
5.4 भावी शोध हेतु सुझाव

सदर्भ ग्रंथ सूची 91-94

परिशिष्ट 95-99

I- भारत स्वाभिमान ट्रस्ट
II- स्वदेशी उत्पाद
III- राजीव दीक्षित जी द्वारा लिखित पुस्तकें
IV-जीवन वृत्त

प्रथम अध्याय
अध्ययन परिचय

1.1 शिक्षा: विकास की प्रक्रिया

शिक्षा ज्ञान, तकनीकी दक्षता, उचित आचरण, विद्या आदि को प्राप्त करने की प्रक्रिया को कहते हैं। इस प्रकार यह कौशलों, व्यापारों, व्यवसायों, मानसिक और बुद्धि के उत्कर्ष पर केंद्रित है। शिक्षा, समाज की एक पीढ़ी द्वारा अपने से निचली पीढ़ी को अपने ज्ञान के हस्तांतरण का प्रयास है। इस विचार से शिक्षा एक संस्था के रूप में काम करती है, जो व्यक्ति विशेष को समाज से जोड़ने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है तथा समाज की संस्कृति की निरंतरता को बनाये रखती है। बच्चा शिक्षा द्वारा समाज के आधारभूत नियमों, व्यवस्थाओं, समाज के प्रतिमानों एवं मूल्यों को सीखता है। बच्चा समाज से तभी जुड़ पाता है, जब वह उस समाज विशेष के इतिहास से अभिमुख होता है। शिक्षा व्यक्ति की अंतर्निहित क्षमता तथा उसके व्यक्तित्व को विकसित करने वाली प्रक्रिया है। यही प्रक्रिया उसे समाज में एक वयस्क की भूमिका निभाने के लिये समाजीकृत करती है तथा समाज के सदस्य एवं एक जिम्मेदार नागरिक बनने के लिये व्यक्ति को आवश्यक ज्ञान तथा कौशल उपलब्ध कराती है।

शिक्षा शब्द संस्कृत भाषा की 'शिक्ष्' धातु में 'अ' प्रत्यय लगाने से बना है। 'शिक्ष्' का अर्थ है–सीखना और सिखाना। 'शिक्षा' शब्द का अर्थ हुआ–सीखने-सिखाने की क्रिया। जब हम शिक्षा शब्द के प्रयोग को देखते हैं, तो मोटे तौर पर यह दो रूपों में प्रयोग में लाया जाता है–व्यापक रूप में तथा संकुचित रूप में, व्यापक अर्थ में शिक्षा किसी समाज में सदैव चलने वाली सोद्देश्य सामाजिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा मनुष्य की जन्मजात शक्तियों का विकास, उसके ज्ञान एवं कौशल में वृद्धि एवं व्यवहार में परिवर्तन किया जाता है और इस प्रकार उसे सभ्य, सुसंस्कृत एवं योग्य नागरिक बनाया जाता है। मनुष्य क्षण-प्रतिक्षण नये-नये अनुभव प्राप्त करता है व करवाता है, जिससे उसका दिन-प्रतिदन का व्यवहार प्रभावित होता है। उसका यह सीखना-सिखाना विभिन्न समूहों, उत्सवों, पत्र-पत्रिकाओं, रेडियो, टेलीविजन आदि से अनौपचारिक रूप में होता है। यही सीखना-सिखाना शिक्षा के व्यापक तथा विस्तृत रूप में आते हैं। संकुचित अर्थ में शिक्षा किसी समाज में एक निश्चित समय तथा निश्चित स्थान (विद्यालय, महाविद्यालय आदि) में सुनियोजित ढंग से चलने वाली एक सोद्देश्य

सामाजिक प्रक्रिया है, जिसके द्वारा विद्यार्थी निश्चित पाठ्यक्रम को पढ़कर संबंधित परीक्षाओं को उत्तीर्ण करना सीखता है।

शिक्षा को विकास की एक प्रक्रिया माना जाता है। प्रक्रिया का अर्थ है–एक विशेष प्रकार की क्रिया, जिससे मानव में कुछ विशेषताएँ आ जाती हैं। मानव कुछ जन्मजात शक्तियों के साथ इस संसार में आता है। इन जन्मजात शक्तियों के साथ मानव को कुछ बाहरी (भौतिक और सामाजिक) शक्तियाँ भी प्राप्त होती हैं। मानव की इन जन्मजात व बाहरी शक्तियों में क्रिया-प्रतिक्रिया होती रहती है, यही क्रिया-प्रतिक्रिया शिक्षा की प्रक्रिया है।

शिक्षा के शाब्दिक अर्थ के अनुसार शिक्षा मानव की आंतरिक शक्तियों का विकास करने की प्रक्रिया है। मानव में जो जन्मजात आंतरिक शक्ति विद्यमान होती है। उनका विकास वातावरण के संपर्क में आने से होता है। मानव अपने विकास के लिये जन्म से प्राप्त शक्तियों और भौतिक व सामाजिक शक्तियों में सामंजस्य स्थापित करने हेतु क्रिया-प्रतिक्रिया करता रहता है। इस प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप मानव ज्ञान व अनुभव प्राप्त करता है तथा सीखता है। शिक्षण (Teaching) शिक्षा का मुख्य अंग है। कोई भी शिक्षक या शिक्षिका किसी भी शिक्षार्थी को ज्ञान और उपयोगी कौशलों का उपदेश देते हैं। अध्ययन (Learning) के द्वारा कोई भी शिक्षार्थी उपयोगी ज्ञान और कौशल को प्राप्त करता है, जिसमें उनका मार्गदर्शन किसी शिक्षक या शिक्षिका के द्वारा किया जाता है।

शिक्षा के विकास-क्रम में इसके विभिन्न आयामों में आत्मानुशासन, पूर्णता की प्राप्ति, अच्छे आचरण और नैतिक चरित्र का विकास, मानवीय आत्मा का पोषण, जीवन-मूल्यों की प्राप्ति, मानसिक तथा आध्यात्मिक विकास, संतुलित व्यक्तित्व का निर्माण, सामाजिक संगठन की स्थापना, आत्मसुरक्षा की तैयारी, सामाजिक भावना की वृद्धि, राष्ट्र के प्रति समर्पण की भावना तथा वसुधैव कुटुम्बकम् की दृष्टि आदि को सम्मिलित किया गया है। इन सभी के माध्यम से संतुलित एवं समग्र व्यक्तित्व का विकास संभव होता है।

शिक्षा के व्यापक उद्देश्य शिक्षार्थियों की रुचियों का विकास करना, उनमें उत्तम आदतों का निर्माण करना, उनकी विचार-शक्ति को सशक्त बनाना, उनके सामाजिक दृष्टिकोण का विस्तार करना, व्यावसायिक

तथा उदार शिक्षा प्रदान करना, और उनके भीतर प्रेम, सद्भावना, सहानुभूति, सहयोग, धैर्य, सहनशीलता, आत्मानुशासन एवं कर्त्तव्यपरायणता जैसे गुणों का विकास करना है।

1.2 वर्तमान शिक्षा प्रणाली की समस्याएँ

1.2.1 शिक्षा का व्यवसायीकरण

देश की शिक्षा-प्रणाली को लेकर भारत सरकार ने अब तक अनेक आयोगों का गठन ही नहीं किया, अपितु उनकी अधिकतर सलाहों पर अमल भी किया, फिर भी स्थिति में ज्यादा सुधार नहीं हुआ। इसके संबंध में कोठारी आयोग (1964-66) का मंतव्य है कि बार-बार सलाह देने के पश्चात् भी दुर्भाग्य की बात यह है कि विद्यालय स्तर पर व्यावसायिक शिक्षा को एक घटिया किस्म की शिक्षा समझा जाता है और अभिभावक तथा विद्यार्थियों द्वारा इसका चयन अन्य विकल्प उपलब्ध न होने की दशा में ही किया जाता है। 'शिक्षा के व्यवसायीकरण' का सामान्य शब्दों में अर्थ होता है– "किसी व्यवसाय में प्रशिक्षण अर्थात् विद्यार्थी को एक व्यवसाय सिखाना, ताकि वह अपना जीवनयापन सुगमता से कर सके। शिक्षा के साथ-साथ उन पाठ्यक्रमों की भी व्यवस्था की जाये, जो उनको शिक्षा के साथ-साथ किसी व्यवसाय में भी निपुणता प्रदान करें।"

1.2.2 शिक्षा का राजनीतिकरण

अधिकांश लोगों को आश्चर्य होता है कि स्कूलों में राजनीतिक जागरुकता बढ़ाना क्यों आवश्यक है? क्या आप अपने आप को ऐसे परिदृश्य में पाते हैं, जहाँ राजनीति और शिक्षा के बीच संबंधों में एक वैर का भाव दिखाई देता है। संयुक्त राज्य अमेरिका के पूर्व राष्ट्रपति बराक ओबामा को एक आदर्श उदाहरण के रूप में रखने में संकोच न करें। पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति को आधुनिक युग के महानतम नेताओं में से एक माना जाता है और उनकी अनुकरणीय नेतृत्व शैली सबसे शानदार घटनाओं में से एक है, जिसे कई लोग सीखना चाहते हैं। उन्हें संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे ईर्ष्यापूर्ण नेतृत्व की स्थिति कैसे मिली, यह जानने के लिये राजनीति और शिक्षा को एक साथ लाने वाले अधिक सूत्रों को एकीकृत करने की आवश्यकता पर पर्याप्त बल दिया जाना चाहिये। शिक्षा की प्राथमिक भूमिका एक शिक्षार्थी के पढ़ने, समझने और समझ में सुधार के माध्यम से शिक्षित करना ही है। अशिक्षित नेताओं द्वारा शासित दुनिया की कल्पना निराधार है। यह प्रशंसनीय नहीं लगता है न? इसीलिये यह ध्यान रखना आवश्यक है कि चुस्त-दुरुस्त दिखना ही प्रभावी नेतृत्व के बारे में बहुत कुछ नहीं दर्शाता है,

फिर भी यह कई घटनाओं में से एक के रूप में मदद करता है, जो एक महान नेता बनाने के लिये आवश्यक है। शिक्षा किसी की सोच को कहीं अधिक विस्तृत करती है। हालाँकि, हमें विद्यालयों/संस्थानों में अधिक राजनीति शुरू करने में सावधानी बरतनी चाहिये। शिक्षा-प्रणाली को वामपंथी झुकाव के लिये जाना जाता है, विशेषकर विश्वविद्यालयों को। लोकसभा के नवीनतम आम चुनाव में वामपंथी दलों में पूर्वाग्रह अधिक था, किंतु वे पराजित हुये। हमें यह सुनिश्चित करना चाहिये कि हमारे भविष्य के नेताओं और राजनेताओं को राजनीति सिखाते समय यह सुनिश्चित करना होगा कि वे अपनी संस्कृति और राष्ट्रीयता के प्रति गौरव का भाव रखें। ऐसा करने पर ही हम वामपंथी पूर्वाग्रह और रुख को समाप्त कर सकते हैं तथा हम राजनीतिक विचारों की बजाय एक संतुलित राजनीतिक शिक्षा को प्रोत्साहित कर सकते हैं। यह भी आवश्यक है कि शिक्षार्थियों को राजनीति के विभिन्न मतों के बारे में व्यापक जानकारी देकर राजनीतिक छठा की चरम सीमाओं से अवगत कराया जाना चाहिये और यह सर्वोपरि होना चाहिये कि वे सूचनाओं के अंतराल में अपना मन बनाने में सक्षम हों।

राजनीति विज्ञान और कानून उन सर्वोत्तम पाठ्यक्रमों के रूप में पर्याप्त प्रमाणित हो सकते हैं, जो चतुराई से राजनीति और शिक्षा के बीच के बंधन को जोड़ते हैं। शिक्षण संस्थानों में या तो प्रभावी नेतृत्व प्रणाली के माध्यम से या पाठ्यक्रमों के माध्यम से राजनीति को शामिल करना भविष्य के नेताओं को आकार देने में सहायता करता है, साथ ही जनता को भी यह शिक्षित करता है कि प्रशासनिक प्रक्रियाएँ कैसे होती हैं? हर यात्रा एक कदम से शुरू होती है। ऐसे मामलों में, स्कूलों में राजनीतिक घटनाएँ होने से छात्रों को अपने भविष्य और जीवनयापन का दिशा की तैयारी करने में मदद मिलती है। यह तय किया जाना चाहिये कि राजनीति न केवल राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर होती है, बल्कि कॉर्पोरेट जगत में भी होती है। ऐसे वातावरण के संपर्क में आने वाले छात्र नीति सलाहकार बनने के साथ-साथ सरकार और कॉर्पोरेट एजेंसियों दोनों में उत्साही शोधकर्ता बनने का एक बेहतर मौका पाते हैं। ऐसा इसीलिये हो पाता है, क्योंकि राजनीति और शिक्षा की कड़ी उनके सहजीवी संबंधों के मूल्यों को दर्शाती है। स्पष्टतः राजनीति और शिक्षा एक-दूसरे को परिभाषित करते हैं। राजनीति और शिक्षा दो ऐसे क्षेत्र हैं, जो सीखते समय समान विषयों पर केंद्रित होते हैं। इसका तथ्य यह है कि प्रत्येक शिक्षक पहले शिक्षार्थी होता है, प्रत्येक नेता पहले प्रशिक्षु होता है। हालाँकि एक बात स्थिर रहती है कि ज्ञान सर्वोपरि है। यह बताने के लिये कि राजनीति और शिक्षा में हमेशा एक सहजीवी बंधन रहेगा, ये दो उदाहरण पर्याप्त हैं।

1.2.3 शिक्षा व्यवस्था में क्षरण के लिये पश्चिमी पद्धति जिम्मेदार

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था क्षरण की ओर है। इसके लिये केवल छात्र ही नहीं, अभिभावक व शिक्षक भी जिम्मेदार हैं, जिसमें शिक्षकों ने वर्तमान शिक्षा व्यवस्था पर अपने-अपने विचार दिये। पुरातन गुरु-शिष्य परंपरा हमारी अपनी शिक्षा पद्धति है, जिसमें छात्र अनुशासन में बँधकर गुरु का सम्मान करते आये हैं और शिक्षा पाते रहे हैं। परंतु, अब ऐसी स्थिति नहीं है। शिक्षा का बाजारीकरण हो गया है, जिस कारण से वर्तमान शिक्षा प्रणाली क्षरण की ओर है। अभिभावक भी इस पर ध्यान नहीं दे रहे हैं। अभिभावक अपने पाल्यों को शिक्षकों के पास तो भेज देते हैं, लेकिन यह जानने का प्रयास नहीं करते हैं कि वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में क्या कमियाँ हैं और इन कमियों को दूर करने में उनकी स्वयं की क्या भूमिका है? सच्चाई तो यह है कि प्राचीन शिक्षा पद्धति के टूटने से वर्तमान में शिक्षा की यह दुर्गति हुई है। पाश्चात्य शिक्षा पद्धति ने हमारी संस्कृति पर घात-प्रतिघात किये हैं। इस पर हम सभी के साथ राजनेताओं को भी गम्भीरता से शिक्षा व्यवस्था में बदलाव हेतु गहन चिंतन करना होगा। वर्तमान में शिक्षक व शिक्षार्थी के पारंपरिक पवित्र संबंधों में कमी आयी है। यह संबंध अब एक औपचारिकता मात्र रह गया है। शिक्षार्थियों में सम्मान देने की भावना में कमी आई है। इसमें शिक्षार्थी ही नहीं, अपितु कुछ सीमा तक शिक्षक भी जिम्मेदार हैं। देखने में आ रहा है कि बहुत जगह शिक्षक इस सम्मान का गलत फायदा उठाते हैं। पूर्व में गुरु-शिष्य संबंध निःस्वार्थ भाव के थे, किंतु वर्तमान में ये स्वार्थपरक हो गये हैं। धन-लोलुपता और अकर्मण्यता ने शिक्षक की गरिमा को ठोस पहुँचाई है, जिस कारण से यह क्षरण देखने को मिल रहा है। समय आ गया है कि अभिभावक, गुरु, शिष्य अपनी कमियों को दूर करने की दिशा में चिंतन करें। दूसरी ओर पाश्चात्य शिक्षा पद्धति भी इस क्षरण के लिये उत्तरदायी है। इस क्षरण को दूर करने के लिये सबके लिये समान प्रकार की शिक्षा की व्यवस्था करनी पड़ेगी। आज की शिक्षा-व्यवस्था में क्षरण के ढेर सारे अन्य कारण भी हैं। शिक्षार्थियों की कक्षा में उपस्थिति कम होने से अध्ययन-अध्यापन की स्थिति कमजोर हुई है। कक्षाओं के सुचारु रूप से न चलने के कारण शिक्षा-व्यवस्था क्षरित हुई है। कक्षा में शिक्षार्थियों की उपस्थिति को लेकर अधिसंख्य शिक्षा संस्थान गंभीर नहीं हैं, क्योंकि इन संस्थानों के बहुसंख्य शिक्षक निजी कोचिंग व निजी विद्यालय चलाने लगे हैं और शिक्षार्थियों को विद्यालय से बाहर ट्यूशन के लिये विवश कर देते हैं। सरकारी विद्यालयों में न तो मजबूत आधारभूत संरचना है और न ही पर्याप्त योग्य शिक्षक, जिसके कारण शिक्षा

का बाजारीकरण होता चला गया, जो अब चरम पर है। इस समानांतर शिक्षा प्रणाली में धनार्जन ही मुख्य ध्येय रह गया है। अनेक राजनेताओं व लालफीताशाहों ने भी अपने निजी संस्थान खोल रखे हैं।

1.2.4 शिक्षा की उपेक्षा

शिक्षा किसी भी देश या प्रदेश के विकास की रीढ़ होती है। प्राथमिक शिक्षा तो भवन की नींव की तरह है। यदि नींव ही कमजोर हो गई, तो मजबूत भवन की उम्मीद बेईमानी हो जाती है। दुर्भाग्य से अधिकत्तर सरकारी स्कूलों में ऐसा ही हो रहा है। स्कूलों मे आधारभूत ढाँचे से लेकर अध्यापकों तक का अभाव है। एक अध्यापक पाँच-पाँच कक्षाएँ सँभाल रहा है। ऐसी स्थिति के कारण ही अभिभावक सरकारी स्कूलों में अपने बच्चों का दाखिला करवाने से परहेज करते हैं और प्राइवेट स्कूलों को प्राथमिकता देते हैं। सरकारी स्कूलों की दयनीय स्थिति के कारण ही गली-गली में प्राइवेट स्कूल खुल गये हैं। तमाम प्राइवेट स्कूलों ने शिक्षा को व्यवसाय बना लिया है और अभिभावकों का भरपूर शोषण कर रहे हैं। "सरकारी स्कूल की बात करें, तो यहाँ चार वर्षों से कोई अध्यापक है ही नहीं।" ऐसी खबरें हैरान करती हैं, साथ ही सरकार व शिक्षा विभाग के आला अधिकारियों की कार्यप्रणाली पर सवालिया निशान भी लगाती हैं। यह स्थिति देश के संपन्न राज्यों में शुमार पंजाब की हो, तो और आश्चर्य होता है। आखिर सरकार को स्कूलों में अध्यापक की व्यवस्था करने के लिये कितना वक्त चाहिये। क्या कोई सरकार इतनी लाचार हो सकती है कि चार सालों में स्कूल में अध्यापक भी न नियुक्त कर सके? एक खबर और देखिये– "गाँव के स्कूल में एक अध्यापिका है। यह तीन साल में स्कूल गई है। यहाँ बच्चों को पढ़ाने के लिये एक एन.आर.आइ. ने अपने स्तर पर वेतन देकर दो अध्यापिकाओं की व्यवस्था की है।" ऐसी स्थिति में यह तो तय है कि वहाँ पढ़ने वाले बच्चों का भविष्य प्रभावित होगा ही। लगभग पंद्रह (2009) साल पहले केंद्र सरकार ने शिक्षा का अधिकार कानून बनाया था। इसका मकसद यही था कि हर बच्चे को शिक्षा मिले, क्योंकि यह उसका अधिकार है। लेकिन सिर्फ कानून बन जाने से बात नहीं बनती, यह तो सरकारों को देखना होगा कि कानून के मुताबिक काम हो भी रहा है या नहीं। अध्यापकों से सख्ती से पेश आना चाहिये, क्योंकि शिक्षा की उपेक्षा देश के भविष्य से खिलवाड़ करने जैसा है।

1.2.5 भारतीय संस्कृति की उपेक्षा

भारतीय संस्कृति बहुत विलक्षण है। इसके सभी सिद्धांत पूर्णतः वैज्ञानिक हैं और सभी सिद्धांतों का एक मात्र उद्देश्य "मनुष्य का कल्याण करना" है। मानव जीवन में संस्कार और संस्कृति का बहुत महत्त्व है। संस्कार संपन्न संतान ही गृहस्थ की सफलता और समृद्धि का रहस्य है। इसलिये प्रत्येक माता-पिता का कर्त्तव्य बनता है कि वे अपने बच्चों को नैतिक बनाये और कुसंस्कारों से बचाकर बचपन से ही उनमें अच्छे गुणों व संस्कारों का बीजारोपण करें। लेकिन आज भारतीय संस्कृति और संस्कार सब लुप्त होते दिखाई दे रहे हैं। आज बालकों में हिंसा तथा व्यभिचार की प्रवृति बढ़ रही है। आखिर क्यों आज युवा वर्ग परिश्रम और धैर्य से दूर होता जा रहा है**?** समाज में सात्विक प्रवृत्ति का दमन होता जा रहा है। हम पाश्चात्य संस्कृति की ओर बढ़ रहे हैं। जहाँ पूरा विश्व हमारी भारतीय संस्कृति और संस्कारों को अपना रहा है, वहीं हम अपनी संस्कृति को भूलकर उनकी संस्कृति को अपना रहे हैं। यह हमारी मूर्खता नहीं तो और क्या है? आज हम अपनी भारतीय संस्कृति की अवहेलना करने लगे हैं। संस्कारों की उपेक्षा एवं पश्चिमी जीवन शैली के अंधानुकरण से समाज में अनेक दुष्परिणाम सामने आ रहे हैं। जैसे कि आहार प्रणाली में बदलाव से अनेक बीमारियाँ**,** शिक्षा पद्धति में बदलाव से अनेक मानसिक कुरीतियाँ और पाश्चात्य रहन-सहन को अपनाने से अनेक सामाजिक कुरीतियाँ उत्पन्न हो गई हैं।

1.2.6 योग्य शिक्षकों का अभाव

"भारतीय शिक्षा प्रणाली बुरी नहीं है, बल्कि समस्या योग्य शिक्षकों की कमी है। शिक्षण के जुनून या वित्तीय कारणों के बिना अच्छे शिक्षक शिक्षण के क्षेत्र में नहीं आते हैं। दुर्भाग्यवश हमारे देश में शिक्षक, विशेषकर सरकारी स्कूल प्रणाली में काम करने वाले शिक्षकों को प्रशासन की समस्या के रूप में देखा जाता है। इसमें सारा जोर अध्यापकों के कौशल और प्रेरणा को विकसित करने के बजाय उन्हें कक्षा में लाने पर केंद्रित रहता है। राष्ट्रीय शैक्षिक और प्रशिक्षण परिषद् (NCERT) द्वारा कराये गये एक अध्ययन में पाया गया है कि शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिये प्रशिक्षण डिजाइनिंग में शिक्षकों के फीडबैक को कोई महत्त्व नहीं दिया जाता है तथा साथ ही स्थानीय मुद्दों में कोई खास बदलाव नहीं किया जाता है और न ही इन पर विचार करने को अहमियत दी जाती है।

1.3 समस्या का प्रादुर्भाव

मनुष्य के लिये शिक्षा जीवन भर चलने वाली प्रक्रिया है। किसी भी देश के विकास एवं उसके सामाजिक उत्थान में उस देश के नागरिकों का सहयोग अति आवश्यक होता है। अतः शिक्षा एक सामाजिक प्रक्रिया है। प्राचीनकाल में शिक्षा धार्मिक, संस्कृति एवं नैतिकता से परिपूर्ण थी। जैसे-जैसे हम आधुनिकता और विज्ञान युग की ओर बढ़ते गये, शिक्षा प्रणाली से धर्म संस्कृति और नैतिकता का लोप होता गया। विज्ञान युग तक आते-आते शिक्षा के क्षेत्र में कई बदलाव आये, शिक्षा का व्यवसायीकरण, राजनीतिकरण हुआ। परंतु जब तक शिक्षा जीवन के मूल्यों, आदर्शों एवं मान्यताओं का परिचय नहीं देती, तब तक वह शिक्षा नहीं कही जा सकती।

आधुनिक समय में योग्य शिक्षकों का अभाव और अयोग्य शिक्षकों का बाहुल्य है। जरूरत इस बात की है कि शिक्षकों के द्वारा किये गये कार्यों का प्रचार-प्रसार होना चाहिये तथा उनकी लिखी हुई कृतियों को पाठ्यक्रम में लागू किया जाना चाहिये। इन्हीं सब बातों को दृष्टिगत रखते हुये शोधार्थी ने अलीगढ़ जनपद के एक सुयोग्य शिक्षाविद् **राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान** पर लघुशोध करने का निर्णय लिया है।

1.4 समस्या कथन

शोधकर्ता द्वारा शोध के लिये समस्या कथन हेतु निम्नांकित शीर्षक का चुनाव किया गया है।

"राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान"।

1.5 अध्ययन के उद्देश्य

किसी भी शोधाध्ययन में उद्देश्यों का निर्धारण उस अध्ययन को निश्चित दिशा प्रदान करता है, जिससे अध्ययन सरल, सुव्यवस्थित एवं सुगम हो जाता है। अतः इस शोधाध्ययन के लिये निर्धारित उद्देश्य इस प्रकार हैं–

- **राजीव दीक्षित जी** के व्यक्तित्व एवं कृतित्व का अध्ययन करना
- **राजीव दीक्षित जी** की साहित्य सर्जना का अध्ययन करना।
- **राजीव दीक्षित जी** के शैक्षिक विचारों का अध्ययन करना।
- अध्ययन की शैक्षिक उपादेयता चिह्नित करना।

1.6 शोध विधि

किसी भी शोधकार्य में विषय विशेष के बारे में बोधपूर्ण तथ्यान्वेषण के लिये व अध्ययन की विधि शोध-प्रक्रिया को सुचारु रूप से परिचालित करने के लिये अनिवार्य होती है। मानव ने समस्या समाधान के लिये अनेक विधियों का अविष्कार किया है, जिनका प्रयोग समस्या की प्रकृति के आधार पर किया जाता है।

प्रस्तुत लघुशोध का अध्ययन के उद्देश्य एवं प्रकृति के आधार पर तथा अध्ययन की समस्या को देखते हुये, विधि के रूप में वर्णनात्मक अध्ययन एवं केस अध्ययन विधियों का चयन किया गया है।

1.6.1 वर्णनात्मक अध्ययन

शिक्षा तथा मनोविज्ञान के क्षेत्र में वर्णनात्मक का महत्त्व बहुत अधिक है। इस विधि का प्रयोग शिक्षा व मनोविज्ञान के क्षेत्र में व्यापक रूप से होता है। जॉन डब्ल्यू० बेस्ट के अनुसार "वर्णनात्मक 'क्या है' का वर्णन एवं विश्लेषण करता है। परिस्थितियाँ अथवा सम्बन्ध जो वास्तव में वर्तमान है, अभ्यास जो चालू हैं, विश्वास, विचारधारा अथवा अभिवृत्तियाँ जो पाई जा रही हैं, प्रक्रियाएँ जो चल रही हैं, अनुभव जो प्राप्त किये जा रहे हैं अथवा नई दिशाएँ जो विकसित हो रही हैं, उन्हीं से इसका संबंध है।" वर्णनात्मक का प्रयोग अग्रलिखित प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करने में होता है– वर्तमान स्थिति क्या है? इस विषय की वर्तमान स्थिति क्या है? वर्णनात्मक का मुख्य उद्देश्य वर्तमान दशाओं, क्रियाओं, अभिवृत्तियों तथा स्थितियों के विषय के ज्ञान प्राप्त करना है। वर्णनात्मक अनुसंधानकर्ता केवल समस्या से संबंधित तथ्यों को ही एकत्रित नहीं करता है, बल्कि वह समस्या से संबंधित विभिन्न चरों में आपसी संबंध ढूँढने का प्रयास करता है और साथ ही भविष्यवाणी भी करता है।

1.6.2 केस अध्ययन विधि

किसी व्यक्ति, समूह या संस्था के संबंध में गहन अध्ययन हेतु एक महत्त्वपूर्ण विधि केस अध्ययन विधि है। इस विधि के द्वारा व्यक्ति में राग-द्वेष के लक्षणों को पहचान कर कारणों के ज्ञान के आधार पर निदान किया जाता है। अतः इसे नैदानिक विधि भी कहते हैं। इस विधि के द्वारा अध्ययनकर्ता किसी रोगी व्यक्ति के व्यवहार का भी अध्ययन करने के लिये उसके जीवन की सभी तरह की घटनाओं का एक विस्तृत इतिहास ज्ञात किया

जाता है। घटनाओं की जानकारी में प्रारंभिक सूचनाएँ, अतीत की घटनाएँ तथा वर्तमान अवस्थाओं के बारे में अधिक जानकारी संकलित की जाती है एवं उनका विश्लेषण करके परिणाम ज्ञात किये जाते हैं। जानकारी में साक्षात्कार-प्रश्नावली, व्यक्तित्व परीक्षण तथा मापकों आदि का प्रयोग किया जाता है, जिनके आधार पर व्यक्ति का गहन अध्ययन, विकास का क्रम तथा जीवन की समस्याएँ जानने की समुचित विधि अपनाई जाती है। इस विधि में अनेक स्रोतों जैसे व्यक्ति विशेष, उसके माता-पिता, पारिवारिकजन, रिश्तेदार, पड़ोसी, विद्यालय संबंधी तथ्य, मित्रगण, सहयोगी एवं संबंधित अभिलेख इत्यादि से सूचनाएँ एकत्रित कर किसी व्यक्ति, स्थिति, समूह अथवा संस्था के संबंध में अध्ययन किया जाता है।

1.7 अध्ययन का महत्त्व एवं सार्थकता

प्रस्तुत अध्ययन में राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक योगदान का अध्ययन किया गया है। वे प्रख्यात भारतीय चिंतक, वैज्ञानिक, आयुर्वेदाचार्य और राष्ट्रभक्त वक्ता थे। उन्होंने भारतीय संस्कृति, परंपरागत ज्ञान, आयुर्वेद, स्वदेशी जीवनशैली, और आत्मनिर्भरता को बढ़ावा देने के लिये व्यापक रूप से जनजागरण किया। उनके विचार और कार्य आज भी भारत को समझने और संवारने की दिशा में प्रेरणा देते हैं। उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं पर आधारित यह लघुशोध केवल आयुर्वेदाचार्य के ही शिक्षकों के लिये नहीं, अपितु पूरे शिक्षक वर्ग, संपूर्ण बौद्धिक वर्ग और पूरे समाज के लिये भी प्रेरणादायी हो सकेगा, ऐसा मेरा विश्वास है। पूरी दृढ़ता के साथ मेरा यह भी मानना है कि आदरणीय राजीव दीक्षित जी का उद्यानवर्णी सुवाषित व्यक्तित्व सभी के जीवन में सुगंधित सुमन बिखेरने में सक्षम हो सकेगा तथा सभी विद्यार्थी एवं जनसामान्य भी इनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व से प्रेरणा प्राप्तकर आयुर्वेदाचार्य, आयुर्वेद, स्वदेशी जीवनशैली एवं भारतीय संस्कृति के उत्थान में अपना योगदान दे सकेंगे।

द्वितीय अध्याय
संबंधित साहित्य का सर्वेक्षण

2.1 प्रस्तावना

अनुसंधान की प्रक्रिया में साहित्य संबन्धित का अध्ययन करना इस उपक्रम का वैज्ञानिक तथा महत्त्वपूर्ण चरण है, क्योंकि व्यक्ति अपने अतीत से संचित एवं आलेखित ज्ञान के आधार पर नवीन ज्ञान का सृजन करता है। केवल मानव ही ऐसा प्राणी है, जो सदियों से एकत्र ज्ञान का लाभ उठा सकता है। मानव-सृजित ज्ञान के तीन पथ होते हैं–ज्ञान को एकत्रित करना, दूसरी पीढ़ी को ज्ञान का स्थानांतरण और ज्ञान में वृद्धि करना।

किसी भी शोध में ये तथ्य विशेष महत्त्वपूर्ण हैं, क्योंकि वास्तविकता के समीप आने में उपलब्ध ज्ञान सक्रिय भूमिका निभाता है। व्यावहारिक आधार पर संपूर्ण मानव ज्ञान पुस्तकों तथा पत्र-पत्रिकाओं में संचित रहता है। मानव की प्रत्येक पीढ़ी उस संचित ज्ञान को प्राप्त कर चिंतन, परिष्करण अथवा पूर्ण व आशिंक परिवर्तन करके निरंतर विकसित करने का प्रयास करती है। किसी भी शोधकार्य की सफलता के लिये आवश्यक है कि शोधकर्ता पुस्तकालय का उपयोग करें। अपनी समस्या से संबन्धित यथासंभव उपलब्ध पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं व गतवर्षों में एकत्रित किये गये अनुसंधानों के संतोषप्रद विवरणों से अपने को पूरी तरह से परिचित करने से यह ज्ञात होता है कि समस्या से संबन्धित किस पथ पर या किस पक्ष पर कार्य हो चुका है, उसमें शोध की कौन-सी प्रविधि प्रयुक्त की गई है और समस्या का कौन-सा पक्ष ऐसा है, जिस पर अध्ययन नहीं किया गया है। व्यावहारिक आधार पर मानव उपलब्ध ज्ञान को प्राप्त करके चिंतन-मनन, शोधन और परिवर्तन करके निरंतर विकास की ओर अग्रसर होने का प्रयास करता रहता है। ज्ञानार्जन के तीनों पहलुओं–ज्ञान संचयन, समानुपातिक प्रेषण-संप्रेषण, ज्ञानवर्धन द्वारा किसी भी विषय के विकास में विशेष स्थान के लिये शोधकर्ता को पूर्ण सिद्धांतों से भली-भाँति अवगत होना चाहिये। संबन्धित साहित्य के सर्वेक्षण द्वारा शोधकर्ता यह निश्चित कर सकता है कि उसके द्वारा प्रस्तावित शोध से संबन्धित विषयों पर विचारणीय कार्य पहले हो चुका है अथवा नहीं। "डॉ. सी.वी. रमन के नियमानुसार कोई भी शोध का संबन्धित लिखित विवरण तब तक उपयुक्त नहीं समझा जा सकता है, जब तक कि उस शोध से संबन्धित साहित्य का आधार उस विवरण में न हो।" अनुसंधान चाहे किसी भी क्षेत्र का हो, उसका लक्ष्य संबंधित क्षेत्र में अधिक से अधिक जानकारी प्राप्त करना होता है कि मानव की इसी प्रकृति

के फलस्वरूप ज्ञान की अविरल धारा प्रवाहित हुई है तथा सदियों से उसका एक क्रम निरंतर चला आ रहा है। ज्ञान की यह प्रक्रिया अनंत है। जब तक मानव जीवन है, उसकी यह ज्ञान-तृष्णा कभी भी समाप्त नहीं होती है। क्या हो? कैसा हो? या कैसा होना चाहिये? इन प्रश्नों से अनभिज्ञ मानव जीवन सदैव जिज्ञासा में रहता है। उसकी इस जिज्ञासु प्रवृति ने सदैव ही कल के ज्ञान को नवीन रूप प्रदान किया है।

2.2 शैक्षिक योगदान से संबंधित कतिपय शोध अध्ययन

शोधार्थी द्वारा शैक्षिक योगदान से संबंधित पूर्ववर्ती शोध कार्यों का अध्ययन किया गया है, जिसका विवरण निम्नलिखित है–

1. शादाब, आबी (2009) ने "डॉ. जाकिर हुसैन एवं डॉ. ये.पी.जे. अब्दुल कलाम के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन" किया और यह पाया कि–

"डॉ० जाकिर हुसैन एवं डॉ० ए०पी०जे० अब्दुल कलाम के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन"

(A Comparative Study of Educational Thoughts of Dr. Zagir Hussain & Dr. A.P.J. Abdul Kalam)

3295

शिक्षाशास्त्र विषय में

पी-एच०डी०

उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध – प्रबन्ध

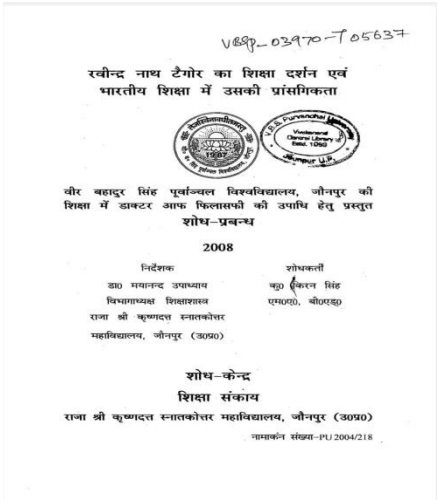
निर्देशक –
डॉ० (मेजर) जेसपॉल सिंह
एम०ए०–पी०, एम०एड०, पी–एच०डी०
पूर्व विभागाध्यक्ष, शिक्षक–शिक्षा विभाग एवं
पूर्व प्राचार्य एसबीएसपीजीकॉलेज, बजनेर
मेरठ(उ०प्र०)

शोधकर्ता –
आबी शादाब
एम०एड०(शिक्षा शास्त्र)
प्रवक्ता – बेसिक शाखा, महाविद्यालय
कर्नलगंज, गोण्डा (उ०प्र०)

डॉ० राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय,
फैजाबाद, (उ०प्र०)
2009

- दोनों के विचारों में पारंपारिकता एवं आधुनिकता का सम्मिश्रण दिखाई पड़ता है।
- जाकिर साहब व कलाम साहब दोनों के अनुसार शिक्षा बच्चों के सर्वोत्तम का सर्वांगीण विकास है, दोनों विचारकों के इस प्रयत्न को भी शिक्षा शास्त्री स्वीकार करते हैं।
- अनुशासन के संबंध में भी दोनों के विचार अत्यंत प्रासंगिक हैं। आंतरिक, रचनात्मक एवं प्रभावात्मक अनुशासन की चर्चा दोनों विचारक करते हैं, शारीरिक दंड को बिल्कुल समाप्त करने के पक्ष में है। वर्तमान समय में भी आंतरिक, रचनात्मक एवं प्रभावात्मक अनुशासन के पक्ष की बातें प्रासंगिक हैं।
- पाठ्यक्रम में इन दोनों विचारको ने सहसंबंध, समन्वय, समाकलन एवं क्रिया पर बल दिया है।

2. सिंह, किरन (2008) ने "रवींद्रनाथ टैगोर का शिक्षा दर्शन एवं भारतीय शिक्षा में उसकी प्रासंगिकता" का अध्ययन किया और यह पाया कि–


VBP-03970-T05637

रवीन्द्र नाथ टैगोर का शिक्षा दर्शन एवं भारतीय शिक्षा में उसकी प्रांसगिकता

वीर बहादुर सिंह पूर्वान्चल विश्वविद्यालय, जौनपुर की शिक्षा में डाक्टर आफ फिलासफी की उपाधि हेतु प्रस्तुत शोध–प्रबन्ध

2008

निर्देशक
डा0 मयानन्द उपाध्याय
विभागाध्यक्ष शिक्षाशास्त्र
राजा श्री कृष्णदत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जौनपुर (उ0प्र0)

शोधकर्ता
कु0 किरन सिंह
एम0ए0, बी0एड0

शोध–केन्द्र
शिक्षा संकाय
राजा श्री कृष्णदत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय, जौनपुर (उ0प्र0)

नामांकन संख्या-PU/2004/218

- रवींद्रनाथ टैगोर ने शिक्षा को व्यापक रूप में लिया है। उनका मत है कि शिक्षा व्यक्ति के शारीरिक, बौद्धिक और नैतिक विकास में सहायक होती है।
- टैगोर भी अपने स्कूल की स्थापना नगर के कोलाहल से दूर शांत वातावरण एवं प्रकृति की सुरम्य गोद में करना चाहते थे। जहाँ छात्र और अध्यापक शिक्षा की साधना में लग सके।
- टैगोर चाहते थे कि ईश्वर मानवीय गुणों का प्रतीक हो और अंतिम सत्य को मानवता की कसौटी पर कसा जाये। मानव की वास्तविकता ही मानवता है।
- बच्चों के अंदर विश्वबंधुत्व की भावना भूमंडलीकरण की बात बनती जा रही है, संचार के माध्यम बढ़ते जा रहे हैं। बच्चों में देश-विदेश के प्रति प्रेम को भी बढ़ावा मिले।

3. सिंह, अनंत बहादुर (2008) ने "मूल्य शिक्षा के विशेष संदर्भ में रवीन्द्र नाथ टैगोर तथा महात्मा गाँधी के शैक्षिक विचारों का एक तुलनात्मक अध्ययन" किया और यह पाया कि–

मूल्य-शिक्षा के विशेष संदर्भ में रवीन्द्रनाथ टैगोर तथा महात्मा गाँधी के शैक्षिक विचारों का एक तुलनात्मक अध्ययन

A Comparative Study of Educational Thoughts of Ravindranath Tagore and Mahatma Gandhi with Special Reference to Value Education

4121

'शिक्षा शास्त्र' विषय में डॉक्टर आफ फिलासफी की उपाधि हेतु डी0 राममनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, फैजाबाद में प्रस्तुत शोध प्रबन्ध।

शिक्षा-शास्त्र

सत्र – 2008

- रवींद्रनाथ टैगोर हमारे देश के न केवल एक उच्चकोटि के कवि, गायक, संगीतज्ञ, नाटककार, कथाकार, निबंधकार, शिक्षाशास्त्री, दार्शनिक, मानवतावादी तथा राष्ट्रवादी थे, वरन वे एक कट्टर अंतरराष्ट्रीयतावादी थे। वे सच्चे अर्थ में एक विश्व नागरिक थे, जिनकी राष्ट्रीयता उनकी विशाल अंतर्राष्ट्रीयवादी के अनुरूप थी।

- इनके संबंध में लिखते हुये आर. श्रीनिवास आयंगर लिखते हैं कि टैगोर संसार के महानतम शिक्षाशास्त्रियों में अद्वितीय स्थान रखते हैं, क्योंकि उन्होंने एक शिक्षादर्शन का विचार किया या निकाला और अपने दर्शन को कार्यक्षेत्र में अनूदित करने में उच्च मात्रा की सफलता प्राप्त की।
- रवींद्रनाथ टैगोर के संबंध में डॉ. सुरेंद्रनाथ दास गुप्त ने लिखा है कि उनकी प्रतिभासंपन्नता अद्वितीय और अतुलनीय थी और अन्यत्र कहीं भी यह प्रतिभा अथक परिश्रम से संबंधित नहीं पाई जाती है जैसा कि उनके बारे में एक कथन है कि उनका व्यक्तित्व हमारे सामने एक ऐसा चित्र उपस्थित करता है, जो मानव इतिहास में अद्वितीय है। मौलाना अब्दुल कलाम आजाद ने कहा था कि यह गुरुदेव की उपलब्धि है, जिससे कि उन्होंने इस रिक्त स्थान को अपने निजी प्रयत्नों से भर दिया, यह संकेत शांति निकेतन की ओर है। प्रो. हुमायूँ कबीर का कथन है कि टैगोर ने परंपरा को बिना तोड़े हुये शिक्षा के विचारों में क्रांति ला दी है, इससे स्पष्ट है कि टैगोर ने भारतीय शिक्षा में क्या प्रगति और परिवर्तन किया है।

4. वर्मा, रामनिवास (2005) ने "भारतीय जीवन मूल्य आधारित शिक्षा व्यवस्था के संदर्भ में स्वामी शिवानंद जी के शैक्षिक विचारों की प्रासंगिकता" शीर्षक पर शोध कार्य किया। इन्होंने अपने अध्ययन में पाया कि–

भारतीय जीवन मूल्य आधारित शिक्षा व्यवस्था के सन्दर्भ में स्वामी शिवानन्द जी के शैक्षिक विचारों की प्रासंगिकता

Th 379 V 59 B (2005)

डॉ० भीमराव अम्बेदकर विश्वविद्यालय आगरा की शिक्षाशास्त्र विषय में पी-एच०डी० की उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोध-प्रबन्ध

2005

निर्देशक डॉ० पी० पी० सिंह

शोधार्थी रामनिवास वर्मा

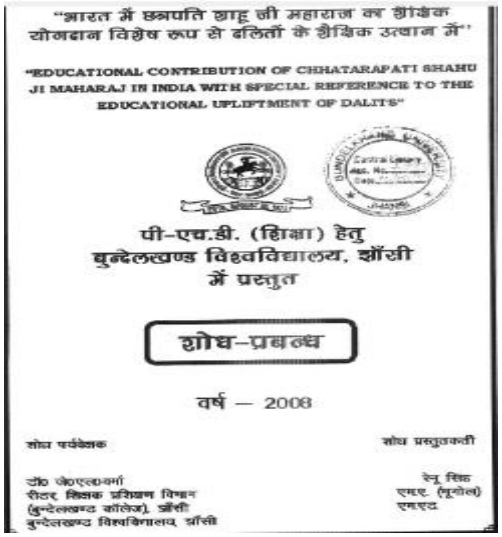
शिक्षा-संकाय राजा बलवन्त सिंह कालेज, आगरा

379 Th V 59 B 2005

- भारतीय संस्कृति मूलतः एक जीवन मूल्य आधारित जीवन पद्धति है, जो अनिवार्य रूप से भारतीय लोकमानस को मूल्य निकायों की ओर निर्देशित करती है। ये मूल्य निकाय भारतीय जनजीवन पद्धति के प्रेरणा स्रोत हैं तथा सदैव से उसे उत्कृष्ट उपलब्धियों को प्राप्त कर अद्वितीय मानव व्यवस्था के निर्माण की दिशा में अग्रसर करते रहे हैं। भारतीय संस्कृति अपने सरलतम अर्थ में भी लोकजीवन में जीवनमूल्यों के अनुप्रयोग व विनियोग का ऐसा अनन्य उदाहरण प्रस्तुत करती है, जो भारतीय जनजीवन को गति प्रदान करता है तथा मानव के सृजनात्मक घटकों को प्रेरित-विकसितकर निरंतर नये भारतीय जीवनमूल्यों के निर्माण का कार्य करता है।

- सांस्कृतिक मूल्यों की दृष्टि से भारतीय जीवनमूल्यों को विशेषज्ञता के विभिन्न क्षेत्रों से प्रादुर्भूत हुआ माना जा सकता है। ये विशेषज्ञता के क्षेत्र भारतीय जीवनमूल्यों को तर्काधार प्रदान करते हैं।

5. सिंह, रेनू (2008) ने "भारत में छत्रपति शाहू जी महाराज का शैक्षिक योगदान विशेष रूप से दलितों के शैक्षिक उत्थान में" शीर्षक पर शोध अध्ययन किया और यह पाया कि–


"भारत में छत्रपति शाहू जी महाराज का शैक्षिक योगदान विशेष रूप से दलितों के शैक्षिक उत्थान में"

"EDUCATIONAL CONTRIBUTION OF CHHATARAPATI SHAHU JI MAHARAJ IN INDIA WITH SPECIAL REFERENCE TO THE EDUCATIONAL UPLIFTMENT OF DALITS"

पी–एच.डी. (शिक्षा) हेतु
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी
में प्रस्तुत

शोध–प्रबन्ध

वर्ष — 2008

शोध प्रस्तुतकर्ता

रेनू सिंह
एम.ए. (भूगोल)
एम.एड.

- आधुनिककाल में प्रगतिशील कही जाने वाली शिक्षा के अनेक गुण शाहू जी के शैक्षिक विचारों में विद्यमान हैं। स्वतंत्रता, क्रियाशीलता, अनुभूति, एकाग्रता, चिंतन, समाजीकरण, सृजनात्मकता, अभिव्यक्ति, व्यक्तित्व, आदर, सर्वांगीण विकास, शिक्षक का सम्मानीय स्थान सभी तत्वों में विद्यमान है, जो शिक्षा के लिये प्रासंगिक, उपयोगी एवं सार्थक हैं व इन्हें उच्चतम शिक्षाशास्त्री के रूप में अधिष्ठित करते हैं।
- इस महान शिक्षा दार्शनिक द्वारा निश्चित शिक्षा के सिद्धांत हमारे देश और इस काल के लिये ही नहीं, अपितु हर क्षेत्र के लिये और हर काल में सही उतरने वाले हैं, उन्हें सार्वभौमिक और सार्वजनिक सिद्धांत कहा जा सकता है।
- इनके शैक्षिक विचारों को आधुनिक शिक्षा में अपनाकर भारत की उद्देश्यविहीन शिक्षा पद्धति का मार्गदर्शन किया जा सकता है।

6. सिंह, नीलम (1999) ने **"**भारतवर्ष में मिशनरी शिक्षा योगदान तथा वर्तमान समय में उपादेयता" शीर्षक पर शोध का अध्ययन किया और यह पाया कि–

भारत वर्ष में मिशनरी शिक्षा : योगदान
तथा
वर्तमान समय में उपादेयता

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी के अन्तर्गत
पी-एच० डी० उपाधि हेतु प्रस्तुत
शोध – प्रबन्ध

निर्देशिका :
डा० मृदुला भदौरिया
रीडर, शिक्षा विभाग
महामना राव जी महाराज कानपुर
विश्वविद्यालय, कानपुर

शोधकर्त्री :
नीलम सिंह

१९९९

- मिशनरियों का शैक्षिक योगदान भारतीय इतिहास में सदैव चिरस्मरणीय रहेगा। यद्यपि मिशनरियों ने विशुद्ध परोपकारिता की भावना से स्कूल संचालित नहीं किये

थे, बल्कि इनका मुख्य उद्देश्य ईसाई धर्म का प्रचार करना था। फिर भी इन लोगों ने स्कूल की कार्यप्रणाली तथा संगठन में कुछ ऐसे महत्त्वपूर्ण सुधार किये, जिसके कारण स्कूल के स्वरूप तथा संरचना के विषय में हमारी धारणाएँ, हमारी पारंपरिक अवधारणा से हटकर तथाकथित आधुनिक (भौतिकतावादी) हो गई।

- सर्वप्रथम मिशनरियों ने हम लोगों को स्कूल की नवीन अवधारणा प्रदान की। इसके पहले स्कूल क्या है? और स्कूल किसे कहते है? इस संबंध में हमारे विचार अपने ढंग के थे। मिशनरियों के आगमन से पूर्व देशी पाठशालाओं की स्थिति अत्यंत सोचनीय हो गई थी, ये पाठशालाएँ अधिकांशतः टूटे-फूटे मकानों, गोशालाओं, अस्तबलों या किसी ताल्लुकेदार के मकान एक हिस्से में लगा करती थीं। इस प्रकार स्कूल क्या है? तथा स्कूल में क्या कार्य होगा? जनसाधारण के समझ में नहीं आता था। मिशनरियों ने सबसे पहले विद्यालय को सार्वजनिक शिक्षा का केंद्र माना और भारत में सांविधिक शिक्षा की नींव डाली। इस प्रकार मिशनरियों के द्वारा स्कूल के लिये किये गये सांविधिक कार्यक्रम को देखकर वर्तमान समय में भारतीयों ने उनकी शिक्षाप्रणाली से सीखकर सांविधिक शिक्षा के कार्यक्रम को अपनाया।
- मिशनरियों के आगमन के पूर्व भारत में देशी शिक्षा प्रचलित थी। विदेशी आक्रांताओं की नीतियों के चलते देशी शिक्षा के पाठ्यक्रम अत्यंत संकुचित तथा अपर्याप्त हो गये थे। देश की निर्धनता देशी शिक्षा की अवनति का प्रधान कारण थी। देश की अधिकांश जनता निर्धन होने के कारण अपने बच्चों को नाम मात्र तक की फीस तक नहीं दे पाते थे। देशी शिक्षा के पतन के बाद यूरोपीय जातियों ने प्रविष्ट किया और इसके साथ ही वहाँ की यूरोपीय मिशनरियाँ भी आयी, जिन्होंने धर्मप्रचार के लिये शिक्षा को अपना माध्यम चुना और अनेक प्राथमिक विद्यालय खोले। प्राथमिक शिक्षा के प्रारंभिक प्रयास मिशनरियों द्वारा किये गये। इनका उद्देश्य अपनी बस्ती के बालकों की शिक्षा का प्रबंध करना था तथा शिक्षा द्वारा ईसाई धर्म का प्रचार करना था।

7. तिवारी, बाबूलाल (1996-97) ने "वर्तमान भारतीय राष्ट्रीय परिवेश में पं. दीनदयाल उपाध्याय के शैक्षिक विचारों का आलोचनात्मक अध्ययन" किया और यह पाया कि–

वर्तमान भारतीय राष्ट्रीय परिवेश में
पं० दीनदयाल उपाध्याय के शैक्षिक विचारों का
आलोचनात्मक अध्ययन

卐

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी
की पी.एच.डी. "शिक्षा शास्त्र" उपाधि हेतु
"प्रस्तुत शोध प्रबन्ध"

1996-97

卐

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी

- पं. दीनदयाल जी एक संत राजनेता थे। शिक्षा, संस्कार एवं धर्म उनकी प्रमुख अभिधारणाएँ हैं। वे लोकतंत्र के लिये लोकमत परिष्कार को आवश्यक मानने वाले, अर्थशास्त्र नियंत्रित उद्योग के विरोधी एवं धर्म नियंत्रित अर्थ के पक्षधर थे। समाज को नियंत्रित करने वाली शक्ति राजनीति में नहीं होती वरन् संस्कृति में होती है, उनका ऐसा मंतव्य था, इसीलिये 'संस्कृति ' उनका प्रिय विषय बनी । अतः ये नेता कम सांस्कृतिक और शैक्षिक कार्यकर्ता ज्यादा थे। उनका ध्यान राजनीति की अपेक्षा सांगठनिक शक्ति को बढ़ाने व वैचारिक चिंतन पर अधिक था।
- दीनदयाल उपाध्याय पश्चिम की सभी विचारधाराओं को अपूर्ण एकांगी एवं प्रतिक्रियावादी मानते थे। पश्चिम द्वारा मानव को रोटी, कपड़ा और मकान की आवश्यकताओं वाला प्राणी निरूपित किये जाने को असंगत तथा राजनैतिक प्राणी, सामाजिक प्राणी या आर्थिक प्राणी की संज्ञा को एकांगी मानते थे। उन्होंने माना है कि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ही मानव की व्यष्टि व समष्टिगत आवश्यकता हैं। इन चारों पुरुषार्थों के अनुसार ही हमारी राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक विचारधाराओं को विकसित किया जाना चाहिये। उनके इसी चिंतन से ही उनका 'एकात्म मानववाद' प्रकट हुआ।

8. शर्मा, डॉ. शशिकांत (2007) ने "गिजू भाई बधेका का शैक्षिक चिंतन एवं आधुनिक भारतीय बाल-शिक्षा परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता" का अध्ययन किया और यह पाया कि–

- गिजू भाई शिक्षा द्वारा स्वतंत्रता, निर्भयता, स्वावलंबन, सत्य, प्रेम, अहिंसा, त्याग, मैत्रीभाव, दया, अपरिग्रह, सहिष्णुता, सेवाभाव, सामाजिक संवेदनशीलता, स्वच्छता, सदाचरण, सादगी व सरलता, सत्-असत् विवेक, वैज्ञानिक अभिवृत्ति जैसे मूल्यों का विकास करने पर बल देते हैं। उन्होंने आत्म-

साक्षात्कार, सौंदर्य, प्रेम, स्वाधीनता, नियमन व स्वतंत्रता जैसे मूल्यों को अत्यंत मौलिक रूप से परिभाषित किया है।

- गिजू भाई कहते हैं कि मनुष्य शरीर की शक्ति बढ़ा सकता है, बुद्धि का वैभव प्राप्त कर सकता है, परंतु अगर मनुष्य आत्मा की शुद्धि प्राप्त करने में पूरी जिंदगी व्यतीत कर दे, तब भी सफलता दूर ही रहेगी। यह विकास इतना कठिन, इतना सूक्ष्म है कि मात्र कथा-कहानी सुनाकर या उपदेश देकर नहीं किया जा सकता है। वे कहते हैं कि सत्य का पाठ पढ़ाकर बालक से सत्य की अपेक्षा रखने वाला व्यक्ति या तो मूर्ख होता है, अज्ञानी होता है या ढोंगी। इस प्रकार गिजू भाई उपदेशात्मक रूप से नीति शिक्षण की व्यर्थता सिद्ध करते हैं। वे कहते हैं कि नीति शिक्षण का राग अलापने वालों की नसों में अनीति के भयंकरतम कीटाणु घुस गये लगते हैं। चूँकि वे अपने अंदर की अनीति से भय खाते हैं, उससे लड़ने में सक्षम नहीं है, अतः उसे दुनिया से हटाने के लिये लड़ रहे हैं। वे कहते हैं कि नीति शिक्षण की क्रिया मनुष्य की आत्मा को स्वतंत्रता से भ्रष्ट करती है। मनुष्य स्वयं अनीति पर चलता है, पर चाहता है कि बालक नीतिवान बने, जो कदापि संभव नहीं है।

गिजू भाई बधेका का शैक्षिक चिन्तन एवं आधुनिक भारतीय बाल-शिक्षा परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, से
शिक्षा शास्त्र में
पी-एच0 डी0 उपाधि हेतु प्रस्तुत
शोध - प्रबन्ध

2007

शोधकर्त्री
अनय बालहरा

शिक्षा संस्थानः-
बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी

- गिजू भाई बालक को प्रकृति की शिक्षा दिये जाने का प्रबल समर्थन करते हैं। उनका कहना था कि अपने बालक को प्रकृति से दूर रखकर क्या हम उसको देव बनायेंगे अथवा दानव? प्रकृति द्वारा दिया गया शिक्षण ही गिजू भाई की दृष्टि में उत्तम सामाजिक शिक्षण है। इस शिक्षण से उसका नैतिक विकास सहज स्वाभाविक बनता है और वह धार्मिक विकास के सुदृढ़ आधार के रूप में चिरस्थायी रहता है। प्रकृति शिक्षण में स्व-शिक्षण का मूल भी निहित है। गिजू भाई कहते हैं कि प्रकृति की शिक्षा धैर्य एवं विश्वास की पोषक होती है। प्रकृति ही मनुष्य की आत्मा एवं देह की प्रथम धाय है। अतः उसे चाहिये

कि वह बाल्यावस्था से ही प्रकृति के अवदान से अपने प्राणों को भर ले, अपने आत्मिक विकास के तत्त्व उसे प्रकृति से ही ग्रहण कर लेने चाहिये।

9. तिवारी, सुधा (2009) ने "लोकतांत्रिक भारत की शिक्षा में महात्मा गाँधी एवं पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी के शैक्षिक योगदान का तुलनात्मक अध्ययन" किया और यह पाया कि–

''लोकतांत्रिक भारत की शिक्षा में महात्मा गाँधी एवं पण्डित दीन दयाल उपाध्याय जी के शैक्षिक योगदान का तुलनात्मक अध्ययन''

"A Comperative Study of Educational Contribution of Mahatma Gandhi and Pt. Deen Dayal Upadhayay in the Democratic Education of India"

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी के
'शिक्षाशास्त्र में डॉक्टर ऑफ फिलॉसफी की
उपाधि हेतु
प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध

ESTB. AUGUST 26, 1975

निर्देशक
डा० नेत्रपाल वर्मा

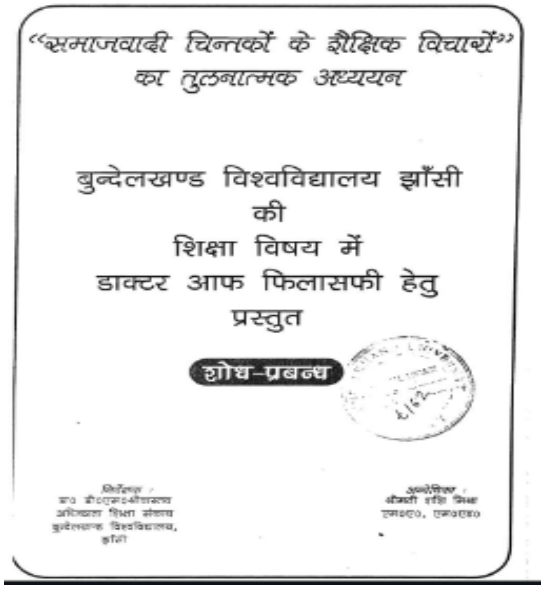
शोधकर्त्री
सुधा तिवारी

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी
2003–2004

- सदियों से पराधीनता के कारण अपनी गरिमामयी संस्कृति से अनभिज्ञ भारतीय जनता को पुनः चेतन तथा सचेष्ट करने के लिये भारतीय विचारकों के विचारों को अपनी परिस्थिति के अनुसार कार्य करना पड़ा, न कि वे इसके स्थान पर पश्चिमी विचारकों से विचार सहमति या असहमति प्रगट करने का कार्य करते। अतः इतना कहना ही पर्याप्त है, कि अपने क्षेत्र और अपने कार्य के अनुरूप उन्होंने शिक्षा का स्वरूप निर्धारित किया। भारतीय विचारकों में प्रतियोगिता की भावना नहीं थी, वरन् जीवन के सच्चे मूल्यों की खोज करना, जो कि काल के गर्त में समाधिस्थ कर दिये गये हैं, उनको पुनः जागृत कर स्मरण करना ही उनकी शिक्षा का लक्ष्य था।
- कुछ मानवों को ऐतिहासिक घटनाएँ बनाती है, जब कि कुछ लोग स्वयं इतिहास का निर्माण करते हैं। महात्मा गाँधी स्वयं ऐसे पुरुष थे, जिन्होंने अपने मस्तिष्क, मन व हृदय की विशेषताओं, गुणों तथा महान कार्यों से अपना स्वयं का मार्ग प्रशस्त कर स्वयं एक इतिहास का निर्माण किया था। उन्होंने एक राष्ट्रीय नेता के रूप में प्रभावी व्यक्तित्व से नवीन भारत का निर्माण किया था और एक अंतरराष्ट्रीय ख्याति के विचारक के रूप में संपूर्ण विश्व को प्रभावित किया था।

- महात्मा गाँधी के विचार परिवर्तित होने वाले वैज्ञानिक एवं औद्योगिक युग में पूर्ण संगति रखते हैं। यदि हम उनकी शिक्षाओं और दार्शनिक विचारों को अपनाने में समर्थ हो सकें, तो रामराज्य एवं नये स्वर्ण युग का निर्माण कर सकते हैं।

10. मिश्रा, शशि (2002) ने "समाजवादी चिंतकों के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन" किया और यह पाया कि–


"समाजवादी चिन्तकों के शैक्षिक विचारों" का तुलनात्मक अध्ययन

बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय झाँसी
की
शिक्षा विषय में
डाक्टर आफ फिलासफी हेतु
प्रस्तुत

शोध-प्रबन्ध

- भारतीय दृष्टि में दर्शन और जीवन इतने संपृक्त रहे हैं कि इनमें अंतर नहीं देखा गया। प्राचीनकाल में संपूर्ण जीवन की व्याप्ति दर्शन का क्षेत्र थी। महर्षिगण तपस्या करके सत्य का दर्शन करते थे तथा जीवन में उतारते थे एवं अपने व्यवहारपरक अनुभव की शिक्षा दूसरों को प्रदान करते थे। भारतीय दार्शनिकों के सामने दुःखों के आत्यांतिक नाश तथा पूर्ण आनंद अथवा मोक्ष की प्राप्ति का लक्ष्य था। उन्होंने अपने-अपने दृष्टिकोण से उसकी प्राप्ति के मार्ग का शोधन किया था, अतः उनमें बीच की कुछ बातों में भिन्नता होने पर भी कुछ महत्त्वपूर्ण प्रश्नों पर साम्य है। सर्वश्री सतीशचंद्र चट्टोपाध्याय एवं वीरेंद्रमोहन दत्त ने नैतिक व आध्यात्मिक बिंदुओं में समानता निरूपित की है।
- भारत के सभी दर्शनों का उद्देश्य पुरुषार्थ साधना रहा है।
- दर्शन की उत्पत्ति आध्यात्मिक असंतोष से होती है, परंतु आध्यात्मिक मनोवृत्ति के कारण उसमें आशा का संचार होता रहता है।

2.3 समीक्षात्मक निष्कर्ष

शोधकर्ता ने पाया कि पूर्ववर्ती शोधों में डॉ. जाकिर हुसेन एवं डॉ. ये.पी.जे. अब्दुल कलाम के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन, रवींद्रनाथ टैगोर के शैक्षिक योगदान का वर्तमान संदर्भ में प्रासंगिकता का एक

अध्ययन, मूल्य शिक्षा के विशेष संदर्भ में रवींद्रनाथ टैगोर तथा महात्मा गाँधी के शैक्षिक विचारों का एक तुलनात्मक अध्ययन, भारतीय जीवन मूल्य आधारित शिक्षा व्यवस्था के संदर्भ में स्वामी शिवानंद जी के शैक्षिक विचारों की प्रासंगिकता, भारत में छत्रपति शाहू जी महाराज का शैक्षिक योगदान, विशेष रूप से दलितों के शैक्षिक उत्थान में अध्ययन, भारतवर्ष में मिशनरी शिक्षा, योगदान तथा वर्तमान समय में उपादेयता, वर्तमान भारतीय राष्ट्रीय परिवेश में पं. दीनदयाल उपाध्याय के शैक्षिक विचारों का आलोचनात्मक अध्ययन, गिजू भाई बधेका का शैक्षिक चिंतन एवं आधुनिक भारतीय बाल शिक्षा परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता का अध्ययन, लोकतांत्रिक भारत की शिक्षा में महात्मा गाँधी एवं पंडित दीनदयाल उपाध्याय जी के शैक्षिक योगदान का तुलनात्मक अध्ययन तथा समाजवादी चिंतकों के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। ध्यातव्य है कि **"राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक योगदान"** पर अभी तक कोई शोध कार्य नहीं किया गया है। अतः शोधार्थी द्वारा इस विषय पर लघुशोध कार्य करने का निश्चय किया गया है।

तृतीय अध्याय

राजीव दीक्षित जी का व्यक्तित्व एवं कृतित्व

3.1 बाल्य जीवन

राजीव दीक्षित जी का बाल्य जीवन उनके समग्र व्यक्तित्व और उनके बाद के समाज सेवा के कार्यों को समझने के लिये अत्यंत महत्वपूर्ण है। उनके बाल्य जीवन की विस्तृत और गहराई से समझ प्रस्तुत करते हुये उनके जीवन के प्रारंभिक क्षणों को बताना आवश्यक है।

राजीव दीक्षित का जन्म 30 नवंबर, 1967 को उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ जिले की अतरौली तहसील के नाह गाँव में हुआ था। उनके पिता का नाम राधेश्याम दीक्षित और माता का नाम मिथिलेश कुमारी था। एक ब्राह्मण परिवार में जन्मे राजीव दीक्षित के दादा-दादी स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय थे, जो उनके आकर्षक देशभक्ति के मार्गदर्शक बने। उनके पिता एक बीटी ऑफिसर थे। राजीव का बचपन अपने गांव में ही बीता, जहां उन्होंने प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा प्राप्त की। उनके गांव में बिजली और सड़क जैसी मूलभूत सुविधाएं न होने की वजह से उन्हें रोजाना पांच किलोमीटर पैदल चलकर स्कूल जाना पड़ता था।

राजीव दीक्षित बचपन से ही अत्यंत बुद्धिमान और देशभक्त थे। नौवीं कक्षा में ही उनके अंदर इतिहास को लेकर गहरा लगाव था और वे अपने शिक्षक से इतिहास के विषय में जिज्ञासा रखते थे। वे पढ़ाई में बहुत अच्छे थे और हमेशा देश के राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक सवालों को लेकर उत्सुक रहते थे। बचपन से ही वे बहुत अध्ययनशील थे तथा मासिक लगभग 800 रुपये केवल अख़बार और पत्रिकाओं को पढ़ने पर खर्च करते थे, जो उस समय की बड़ी बात थी।

राजीव दीक्षित की प्रारंभिक शिक्षा फिरोजाबाद के पीडी जैन इंटर कॉलेज में हुई। उच्च माध्यमिक शिक्षा पूरी करने के बाद वे इलाहाबाद चले गये जहां उन्होंने जेके इंस्टीट्यूट ऑफ एप्लाइड फिजिक्स एंड टेक्नोलॉजी से बीटेक की पढ़ाई की। इसके बाद IIT

कानपुर से एम.टेक की डिग्री प्राप्त की। पढ़ाई के दौरान वे **"आज़ादी बचाओ आंदोलन"** से जुड़े और देशभक्ति की विचारधारा को आत्मसात किया। उन्होंने स्वदेशी और भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार की दिशा में काफी काम किया।

बचपन से उनके भीतर स्वदेशी और स्वाभिमान की भावना प्रबल थी। वे विदेशी उपभोक्तावाद, नव-उदारवाद और वैश्वीकरण के विरोध में सक्रिय थे। उन्होंने 20 वर्षों में लगभग 12,000 से अधिक व्याख्यान दिये, जिनमें वे देश के कई महत्वपूर्ण विषयों पर लोगों को जागरूक करते थे। राजीव दीक्षित ने अपने बाल्यकाल में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के वीर क्रांतिकारियों जैसे भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद और उधमसिंह से प्रेरणा ली और बाद में महात्मा गांधी से भी स्वयं को प्रभावित पाया।

उनका जीवन चरित्र और विचार देशप्रेम की शक्ति से भरा था। उन्होंने अपने बचपन से ही सामाजिक जागृति और स्वदेशी आंदोलन के प्रति समर्पण दिखाया, जो अंततः उनके सम्पूर्ण जीवन का मार्गदर्शक बना। गांव के सीमित संसाधनों और कठिनाइयों के बावजूद उनका आत्मविश्वास और देशभक्ति के प्रति लगाव मजबूत होता गया, जिसने उन्हें एक महान वक्ता, समाज सुधारक और क्रांतिकारी बना दिया।

राजीव दीक्षित का पूरा जीवन भारत माता के प्रति प्रेम और समर्पण से अभिव्यक्त था। उनका बाल्य जीवन अध्ययन, देशभक्ति, और सामाजिक जागरूकता का संगम था, जिसने उन्हें आज़ादी बचाओ आंदोलन के मर्मज्ञ और समाज को जागरूक करने वाले महापुरुष के रूप में स्थापित किया।

3.2 वंश परंपरा

राजीव दीक्षित का वंश परंपरा एक ब्राह्मण परिवार से जुड़ी है। वे उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ जिले की अतरौली तहसील के नाह गाँव में जन्मे थे। उनके पिता का नाम राधेश्याम दीक्षित था और माता का नाम मिथिलेश कुमारी था। उनका परिवार भारतीय संस्कृति तथा परंपराओं के गहरे अनुयायी थे, जिसमें राष्ट्रभक्ति और सामाजिक सेवा की भावना सदैव प्रमुख थी।

उनके पूर्वजों में कई स्वतंत्रता संग्राम सेनानी थे, जिन्होंने भारतीय आज़ादी की लड़ाई में भाग लिया। इस वंश परंपरा ने राजीव दीक्षित के जीवन और सोच पर गहरा प्रभाव डाला, जिससे उनमें देशभक्ति और समाज सुधार की प्रबल भावना पैदा हुई। वे अपने पूर्वजों की तरह एक सक्रिय समाजसेवी और क्रांतिकारी बने, जिन्होंने सामाजिक और आर्थिक समस्याओं के समाधान के लिये पहल की। उनकी परंपरा भारतीय संस्कृति, स्वदेशी आंदोलन और स्वाभिमान पर आधारित थी, जो उन्होंने अपने पूरे जीवन में अपनायी और जन-जन तक पहुँचाई। इस प्रकार, राजीव दीक्षित का वंश परंपरा उन्हें एक संस्कारी, देशभक्त और समाजसेवी व्यक्ति के रूप में परिभाषित करती है, जो भारतीय विरासत और मूल्यों के प्रति समर्पित था। किंतु लघुशोध की सीमाओं को देखते हुये उनका वंश-वृक्ष संक्षिप्त कर दिया गया है–

3.3 अध्ययन यात्रा

राजीव दीक्षित की अध्ययन यात्रा मुख्य रूप से उनके देशभक्ति और भारतीय सांस्कृतिक, सामाजिक तथा आर्थिक मुद्दों की गहरी समझ विकसित करने की प्रक्रिया थी। वे एक प्रतिभाशाली शोधकर्ता और वक्ता थे, जिन्होंने भारतीय इतिहास, प्राचीन ज्ञान, स्वदेशी आंदोलन और विदेशी उपभोक्तावाद के खिलाफ व्यापक अध्ययन किया।

राजीव दीक्षित की शिक्षा उच्च स्तरीय और बहुआयामी थी।उन्होंने अपनी प्रारंभिक और माध्यमिक शिक्षा फिरोजाबाद के एक स्कूल से प्राप्त की।

इसके बाद उन्होंने इलाहाबाद के जे.के. इंस्टीट्यूट ऑफ एप्लाइड फिजिक्स एंड टेक्नोलॉजी से बी.टेक की डिग्री हासिल की। इसके उपरांत उन्होंने भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (IIT) कानपुर से एम.टेक की उपाधि प्राप्त की।

इसके बाद राजीव दीक्षित ने CSIR (Council of Scientific ad Industrial Research) में काम किया तथा भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम के साथ भी विभिन्न शोध प्रोजेक्ट में भाग लिया। उनके पास वैज्ञानिक दृष्टिकोण और प्राचीन भारतीय ज्ञान का संयोजन था। लेकिन उनका असली अध्ययन तो उनके स्वदेशी और भारतीयता के प्रति जागरूकता से जुड़ा था। वे विदेशों की सभ्यता, संस्कृति, आर्थिक नीतियों और उनके प्रभावों का गहराई से अध्ययन करते थे।

उन्होंने संस्कृति तथा शिक्षा प्रणालियों का गहरा अध्ययन किया और आधुनिक भारतीय शिक्षा व्यवस्था की खामियों पर भी प्रकाश डाला, जिसे उन्होंने अंग्रेजी मैकाले द्वारा बनाई गई मानसिक गुलामी की प्रणाली बताया। वे प्राचीन गुरुकुल शिक्षा प्रणाली के समर्थक थे, जिसमें शिक्षा केवल शिक्षा नहीं, बल्कि जीवन का ज्ञान भी दिया जाता था।

राजीव दीक्षित की यह अध्ययन यात्रा केवल अकादमिक नहीं थी, बल्कि उन्होंने इसे देश के लिये एक जागरूकता अभियान में बदला। वे देश के छोटे-छोटे गांवों और शहरों में घूम-घूम कर लोगों को इतिहास, स्वतंत्रता के असली मायने, विदेशी कंपनियों की चाल और भारतीय स्वावलंबन के रास्ते बताते थे। उनके प्रेरक और गहन अध्ययन ने उन्हें एक प्रभावशाली वक्ता और समाज सुधारक बनाया, जिन्होंने स्वदेशी आंदोलन को नया आयाम दिया।

राजीव दीक्षित ने प्रोफेसर धर्मपाल से मुलाकात की, जिन्होंने उन्हें ब्रिटेन की लाइब्रेरी हाउस ऑफ कामन्स से प्राप्त ऐसे दस्तावेज़ उपलब्ध कराये, जिनमें अंग्रेजों ने स्पष्ट किया था कि कैसे उन्होंने भारत को गुलाम बनाया। इस ज्ञान के बाद उन्होंने देखा कि भारत के इतिहास को किस प्रकार से विकृत और गलत रूप में पढ़ाया जा रहा है। इसके बाद उन्होंने देश भर में जाकर व्याख्यानों के माध्यम से इस सच्चाई को सामने लाना शुरू किया।

उन्होंने यूरोप और भारत के बीच सभ्यता संस्कृति की तुलनात्मक अध्ययन किया और पश्चिमीकरण की समस्याओं को दर्शाया। उनके अनुसार आधुनिक शिक्षा प्रणाली, जो मैकाले द्वारा तैयार की गई थी, भारतीय युवाओं को मानसिक रूप से विदेशी बना रही है। उन्होंने विदेशी कंपनियों की भारत में लूट और विदेशी कानूनों के प्रभावों का अध्ययन किया और इसके खिलाफ स्वदेशी आंदोलन छेड़ा।

इस पूरे अध्ययन यात्रा का भाव था भारत को आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से पुनर्जीवित करना, विदेशी प्रभावों से मुक्त कराना और भारतीयों को अपने देश और संस्कृति पर गर्व महसूस कराना।

3.4 गृहस्थ जीवन

राजीव दीक्षित का गृहस्थ जीवन उनके समग्र जीवन दर्शन और कार्यशैली के अनुरूप था। उन्होंने अपने जीवन में ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा ली थी, जिसका अर्थ है कि वे जीवनभर वैवाहिक और पारिवारिक जीवन से अलग रहे। राजीव दीक्षित ने पूरी तरह से अपने जीवन को देशभक्ति, स्वदेशी आंदोलन और सामाजिक सेवा के लिये समर्पित कर दिया था।

उनका मानना था कि देश की सेवा और जागरूकता का कार्य इतना बड़ा और महत्वपूर्ण है कि इसके लिये पूरी ऊर्जा और समय चाहिये। इसलिये उन्होंने स्वयं को ब्रह्मचारी रहकर अपने मिशन के लिये पूरी तरह समर्पित कर दिया। वे परिवार एवं गृहस्थ जीवन की जिम्मेदारियों में बंधने के बजाय, गाँव-गरीब, किसानों और आम जनता के बीच जाकर उन्हें विदेशी कंपनियों की चालाकियों और विदेशी वस्त्र, खाद्य पदार्थों, दवाओं आदि के बहिष्कार के प्रति जागरूक करते थे।

राजीव दीक्षित का जीवन अत्यंत सरल, सादगीपूर्ण और संयमी था। वे स्वास्थ्य के प्रति बेहद सजग थे और योग, आयुर्वेद तथा होम्योपैथी के नियमों का कड़ाई से पालन करते थे। वे खुद कई सालों तक किसी एलोपैथी डॉक्टर के पास नहीं गये और आयुर्वेदिक उपचारों द्वारा मार्मिक बीमारियों का इलाज करते थे।

उनका सामाजिक जीवन उनके व्याख्यानों और आंदोलनों के माध्यम से चलता था, जहां वे जन चेतना फैला रहे थे। वे सौम्य स्वभाव के होते हुये भी डंके की चोट पर सच बोलने वाले सख्त वक्ता थे जो सत्ता के कई बड़े खेलों को बेबाकी से उजागर करते थे।

गृहस्थ जीवन के नाम पर उनका कोई पारंपरिक वैवाहिक परिवार नहीं था, लेकिन उनका पूरा जीवन राष्ट्र सेवा और समाज सेवा के लिये था, जो उनके व्यक्तित्व की सबसे बड़ी विशेषता थी। उन्होंने अपने जीवन को पूरी तरह से देश और समाज की बेहतरी के लिये समर्पित कर दिया था।

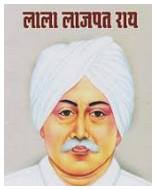
इस प्रकार, राजीव दीक्षित का गृहस्थ जीवन उनके संघर्ष, सेवा और समर्पण के रूप में देखा जाना चाहिये, जो आज भी अनेक लोगों के लिये प्रेरणास्त्रोत है।

3.5 संदेश

राजीव दीक्षित का संदेश केंद्रित था स्वदेशी आंदोलन, आर्थिक स्वतंत्रता, राष्ट्रीय आत्मसम्मान और सामाजिक जागरूकता पर। वे देश के लिये आर्थिक और सांस्कृतिक स्वावलम्बन के प्रबल समर्थक थे और विदेशी वस्तुओं के बहिष्कार, स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग और भारतीय प्राचीन ज्ञान तथा चिकित्सा पद्धतियों को पुनर्जीवित करने पर जोर दिया करते थे।

उनका संदेश था कि भारत को केवल राजनीतिक स्वतंत्रता ही नहीं बल्कि आर्थिक स्वाधीनता भी हासिल करनी है। इसके लिये नागरिकों को विदेशी वस्तुओं और कंपनियों पर निर्भरता छोड़कर स्वदेशी उत्पादों और स्थानीय उद्योगों को बढ़ावा देना होगा। उन्होंने भारतीय युवाओं को अपनी मातृभाषा में शिक्षा लेने और अपने देश की मूल संस्कृति से जुड़ने की प्रेरणा दी।

राजीव दीक्षित ने स्वतंत्रता संग्राम के पहले के स्वदेशी आंदोलन का इतिहास बताया, जिसमें लोकमान्य तिलक, लाला लाजपत राय जैसे नेताओं ने विदेशी कपड़ों और अन्य सामानों का



बहिष्कार कि या था। उन्होंने बताया कि कैसे इस आंदोलन ने भारतीय जनता में आत्मविश्वास और स्वाभिमान की भावना जगाई थी। उनका मानना था कि आज़ादी की असली लड़ाई आर्थिक गुलामी के खिलाफ है, जिसे भारत को जीतना ही होगा।

वे भ्रष्टाचार, विदेशी कंपनियों की लूट और सामाजिक अपवित्रताओं के खिलाफ अवश्य बोलते थे। राजीव दीक्षित लोगों को स्वास्थ्य, आयुर्वेद और योग के महत्व के प्रति जागरूक करते थे और स्वदेशी चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देते थे। उनका संदेश था कि स्वदेशी अपनाने से ही भारत सच्ची स्वतंत्रता, समृद्धि और एकता प्राप्त कर सकता है।

उनका लक्ष्य था कि भारत को एक स्वावलंबी, भ्रष्टाचार मुक्त, गरीबी-रहित और विकसित राष्ट्र बनाया जाये। इसके लिये जरूरी है कि हर नागरिक जागरूक हो और देश के प्रति जिम्मेदारी समझे। उनकी इस विचारधारा ने लाखों लोगों को प्रेरित किया और स्वदेशी आंदोलन को नया स्वरूप दिया।

संक्षेप में राजीव दीक्षित का संदेश था—देशभक्ति को जीवन में अपनाओ, स्वदेशी वस्तुओं और परंपराओं को अपना कर आर्थिक और सांस्कृतिक स्वतंत्रता प्राप्त करो, और एक जागरूक नागरिक बनो जो अपने देश के विकास और सम्मान के लिये समर्पित हो।

3.6 आंदोलन और कार्य

राजीव दीक्षित का आंदोलन और कार्य भारतीय स्वदेशी आंदोलन के संदर्भ में बेहद महत्वपूर्ण थे। वे "आजादी बचाओ आंदोलन" के संस्थापक और एक प्रमुख वक्ता थे, जिन्होंने देश में विदेशी कंपनियों, विदेशी वस्त्रों और अंग्रेजी कानूनों के खिलाफ व्यापक जागरूकता फैलाई। उनका उद्देश्य था आज़ादी की आधी-अधूरी स्थिति को पूरा करना और भारत को पूर्ण आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक स्वतंत्रता दिलाना।
उनके आंदोलन के प्रमुख कार्य इस प्रकार थे-

- उन्होंने विदेशी कंपनियों और अंग्रेजी कानूनों के खिलाफ एक नया स्वदेशी आंदोलन छेड़ा, जैसे कि स्वाधीनता संग्राम के पहले के थी। वे गाँव-गाँव, शहर-शहर जाकर लोगों को जागरूक करते थे कि विदेशी कंपनियां और विदेशी कानून भारत के विकास में बाधा हैं।

- वर्ष **1995-96** में टिहरी बांध के निर्माण के खिलाफ ऐतिहासिक मोर्चे में भाग लिया और पुलिस फायरिंग में चोटें सहन कीं।
- वर्ष **1999** में राजस्थान में एक शराब कंपनी के खिलाफ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर विरोध किया जो भूजल का अत्यधिक दोहन कर रही थी।
- ग्लोबलाइजेशन, लिबरलाइजेशन और **WTO** समझौतों का सार्वजनिक रूप से विरोध किया और समझाया कि यह भारत के किसानों, कारीगरों और उद्योगों के लिये हानिकारक हैं।
- पेप्सी और कोका कोला जैसी कंपनियों के उत्पादों के विरोध में अभियान चलाये और लोगों को इनके बहिष्कार के लिये प्रेरित किया।
- देश में हो रही गौ हत्या को रोकने के लिये सक्रिय संघर्ष किया और गौ माता के आर्थिक महत्व को समझाने का प्रयास किया।

- **2009** में बाबा रामदेव के संपर्क में आये, उनके साथ मिलकर भारत स्वाभिमान आंदोलन की स्थापना की, जो आजादी बचाओ आंदोलन का अगला चरण था।
- उन्होंने अपने जीवन में ब्रह्मचारी रहकर अपने आंदोलन को पूरी ऊर्जा और समर्पण से चलाया।
- उनके भाषण और जागरूकता कार्यक्रमों ने देश भर में लाखों लोगों को जोड़कर स्वदेशी की भावना को बल दिया।

राजीव दीक्षित ने आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और स्वास्थ्य संबंधी विषम मुद्दों पर लोगों को शिक्षित और प्रेरित किया। उनका आंदोलन स्वदेशी वस्तुओं के उपयोग, विदेशी सामानों के बहिष्कार, आयुर्वेद और योग के प्रचार-प्रसार, और देश के आर्थिक स्वावलंबन के लिये था।

3.7 प्रखर वक्ता

राजीव दीक्षित एक प्रखर वक्ता थे जिनकी भाषणशैली सरल, प्रभावशाली और प्रेरणादायक थी। वे अपने स्पष्ट और तथ्यात्मक व्याख्यानों के माध्यम से देश के ऐतिहासिक, सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक मुद्दों को जनता तक पहुंचाते थे। एक वक्ता के रूप में उनकी कुछ प्रमुख विशेषताएँ और बातें इस प्रकार थीं-

- **स्वदेशी और स्वावलंबन का संदेश राजीव दीक्षित वक्ता के रूप में**- स्वदेशी आंदोलन के प्रबल समर्थक थे। वे लोगों को विदेशी वस्तुओं, कंपनियों और कानूनों का बहिष्कार करने और भारतीय उत्पादों व विचारों को अपनाने की प्रेरणा देते थे। उनका मानना था कि भारत की आज़ादी अधूरी है, जब तक हम आर्थिक रूप से स्वावलंबी नहीं हो जाते।
- **भारतीय इतिहास और संस्कृति का पुनरुत्थान**- वे भारतीय इतिहास के विकृत और अधूरे स्वरूप को समझाते थे और राष्ट्रीय अभिमान जगाने के लिये प्राचीन भारत के गौरव को सामने लाते थे। उनका यह भी मत था कि भारतीय संस्कृति, ज्ञान, योग, आयुर्वेद आदि विश्व में अद्वितीय हैं और इन्हें पुनर्जीवित किया जाना चाहिये।
- **शिक्षा प्रणाली की भारी आलोचना**-राजीव दीक्षित अंग्रेजी आधारित आधुनिक शिक्षा प्रणाली की आलोचना करते थे, जिसे वे मानसिक गुलामी का उपकरण मानते थे। उनका सुझाव था कि शिक्षा मातृभाषा में होनी चाहिये, जो जीवन कौशल और वास्तविक ज्ञान पर आधारित हो, न कि केवल रटने की प्रक्रिया हो।
- **स्वास्थ्य और आयुर्वेद पर बल**-वे आयुर्वेद और योग को सच्चे स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में प्रस्तुत करते थे और एलोपैथी के अत्यधिक उपयोग के खिलाफ लोगों को चेतावनी देते थे। उनका मानना था कि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ ही भारत तथा विश्व के लिये हितकारी हैं।
- **जन जागरूकता और सशक्तिकरण**-वे आम जनता, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को जागरूक करते थे कि वे अपने अधिकारों के प्रति संवेदनशील रहें और विदेशी प्रभावों से बचें। उनका भाषा सरल और सीधे जनता के मन की बात करती थी।
- **देशभक्ति और नैतिकता का आह्वान**-राजीव दीक्षित अपने भाषणों में सदैव देशभक्ति, समाज की सेवा, नैतिकता और सच्चाई के लिये कठोर प्रतिबद्धता की बात करते थे। वे भ्रष्टाचार, विदेशी उत्पादों की लत और सामाजिक बुराइयों के खिलाफ हमेशा सशक्त आवाज उठाते थे।

- **लोकतंत्र की समझ**-वे लोकतंत्र के सच्चे अर्थ और नागरिकों की जिम्मेदारियों को भी स्पष्ट करते थे, ताकि जनता अपने अधिकारों का प्रयोग सही तरीके से कर सके।

इस प्रकार, राजीव दीक्षित के वक्तृत्व में ग्रामीण तथा शहरी दोनों ही वर्गों के लोगों को जोड़ने की शक्ति थी, जो देश और समाज के लिये एक नये जागरूक भारत का संदेश देते थे। उनका भाषण सभी के लिये प्रेरणा और सचेतना का स्रोत था।

3.8 सम्मान/पुरस्कार

3.8.1 भारत स्वाभिमान ट्रस्ट का राष्ट्रीय महासचिव

राजीव दीक्षित को बाबा रामदेव ने भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के राष्ट्रीय महासचिव के पद पर नियुक्त किया था। यह पद स्वदेशी आंदोलन में उनके योगदान को मान्यता देने का बड़ा सम्मान था। इस संस्था के जरिये वे देशभर में स्वदेशी वस्तुओं के प्रचार-प्रसार और देश की सांस्कृतिक पुनरुत्थान के अभियान को नेतृत्व देते रहे।

3.8.2 स्वदेशी आंदोलन के अग्रदूत के रूप में सम्मान

राजीव दीक्षित को स्वदेशी आंदोलन के अग्रदूत और प्रणेता के रूप में व्यापक रूप से स्वीकार किया जाता है। उनके भाषणों, आंदोलनों और जागरूकता अभियानों ने स्वदेशी की महत्वपूर्ण विचारधारा को जन्म दिया, जिससे देश के अनेक क्षेत्रों में स्थानीय उत्पादों और परंपराओं को नया बल मिला। इन्हीं कारणों से उन्हें जनता और सामाजिक संगठनों द्वारा अनेक बार सम्मानित किया गया।

3.8.3 आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचारक के रूप में सम्मान

वे आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक उपचारों के विशेषज्ञ भी थे। उन्होंने भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को बढ़ावा देने के लिये लगातार कार्य किया। इस दिशा में उनके प्रयासों को आयुर्वेदिक संगठनों और स्वास्थ्य जागरूकता अभियानों द्वारा सम्मानित किया गया। उनके प्रशंसक और समर्थकों ने उनके नाम पर कई आयुर्वेदिक और स्वदेशी उत्पाद विकसित किये, जिससे उनका योगदान व्यावहारिक मोर्चे पर भी बना रहा।

3.8.4 सामाजिक सेवाओं में योगदान के लिये स्थानीय एवं राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कार

राजीव दीक्षित के कार्यों को स्थानीय और राष्ट्रीय स्तर पर सामाजिक संगठनों से पुरस्कार प्राप्त हुये। उन्होंने कई बार सार्वजनिक मंचों से सामाजिक सेवा, जागरूकता और राष्ट्रीय पुनरुत्थान के लिये सम्मानित किये जाने के प्रमाण रहे।

3.8.5 मृत्यु के बाद सम्मान व स्मृति

उनकी असामयिक मृत्यु के बाद भी उनका सम्मान कम नहीं हुआ। देश के कई हिस्सों में उनके नाम पर व्याख्यान श्रृंखला, स्वदेशी आंदोलन के कार्यक्रम और सामाजिक जागरूकता के आयोजन नियमित रूप से होते हैं। कई संस्थाओं ने उनके नाम पर पुरस्कार और स्मृति समारोह स्थापित किये हैं, जो उनके योगदान को सदैव संजो कर रखते हैं।

3.8.6 जनप्रतिष्ठा और लोकप्रियता

राजीव दीक्षित को समाज में एक आदर्श विचारक और मार्गदर्शक के रूप में देखा जाता है। विभिन्न मीडिया, पुस्तकें, वीडियो और संगठनों द्वारा उनकी विचारधारा को प्रचारित किया जाता है, जो उनके सम्मान का एक और रूप है।

3.9 साहित्यिक सम्मेलनों एवं संगोष्ठियों में सहभागिता एवं सम्मान

राजीव दीक्षित ने साहित्यिक सम्मेलनों एवं संगोष्ठियों में सक्रिय सहभागिता निभाई और वहाँ अपने विचारों का प्रभावशाली प्रदर्शन किया। वे भारतीय संस्कृति, स्वदेशी आंदोलन और भारतीय ज्ञान के पुनरुद्धार पर विषयों पर गूढ़ एवं उन्नत वृतांत प्रस्तुत करते थे।

उनकी प्रमुख विशेषताएँ इस प्रकार थीं-

1. वे स्वदेशी और भारतीय संस्कृति को लेकर आयोजित विभिन्न साहित्यिक एवं विचार विमर्श सम्मेलनों में भाग लेते थे और लोगों को जागरूक करते थे कि कैसे विदेशी प्रभावों से बचा जाये।
2. उन्होंने भारतीय प्राचीन ज्ञान, इतिहास और प्राकृतिक जीवनशैली को लेकर अनेक संगोष्ठियों में विस्तार से व्याख्यान दिये, जो सुनने वालों को गहन सोच में डाल देते थे।

3. राजीव दीक्षित के व्याख्यानों में भारतीय इतिहास के विकृत चित्रण को सुधारने और लोगों को उनके वास्तविक सांस्कृतिक एवं सामाजिक विरासत से जोड़ने के कई प्रयास होते थे, जो साहित्यिक मंचों पर सराहे गये।
4. उन्होंने विद्यालयों, कॉलेजों, विश्वविद्यालयों तथा सामाजिक संगठनों के द्वारा आयोजित कई साहित्यिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में हिस्सा लिया तथा अपने विचारों को साझा किया।
5. साहित्यिक सम्मेलनों और संगोष्ठियों में उनको उनके विचारों, सरलता और गहरी जानकारी के कारण सम्मानित भी किया गया।

राजीव दीक्षित का साहित्यिक सहभागिता और संगोष्ठी में योगदान उनके सामाजिक नेतृत्व और देशभक्ति की भावना का प्रमाण था। उन्होंने देश में स्वदेशी जागरूकता, स्वास्थ्य, शिक्षा और सांस्कृतिक पुनरुत्थान के लिये अनेक साहित्यिक मंचों का सफल संचालन किया। राजीव दीक्षित ने अनेक साहित्यिक सम्मेलनों तथा संगोष्ठियों में सक्रिय रूप से भाग लिया और प्रेरणादायक भाषण दिये। वे स्वदेशी आंदोलन, भारतीय संस्कृति, प्राचीन ज्ञान, आयुर्वेद, योग और शिक्षा के साथ-साथ आर्थिक स्वावलंबन जैसे विषयों पर विचार-विमर्श करते थे। उनके व्याख्यानों ने काव्य सम्मेलनों, सांस्कृतिक कार्यक्रमों तथा विभिन्न शैक्षणिक और सामाजिक संगठनों के कार्यक्रमों को समृद्ध किया।

उनके भाषणों को सरल भाषा में प्रस्तुत करने की कला और गहरे शोध के कारण वे साहित्यिक मंचों पर सम्मानित भी किये गये। उनकी लोकप्रियता इतनी थी कि उनके कार्यक्रमों में भारी संख्या में लोग भाग लेते थे और उनकी विचारधारा से प्रभावित होते थे। उनके योगदान को देखते हुये कई संगठनों ने उन्हें सम्मानित किया और उनके नाम पर आयोजकों द्वारा का आयोजन किये गये।

राजीव दीक्षित की साहित्यिक सहभागिता ने स्वदेशी जागरूकता को नई दिशा दी और देश के सांस्कृतिक पुनरुत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

3.10 प्रचार-प्रसार समिति में योगदान

राजीव दीक्षित ने प्रचार-प्रसार समिति में अतुल्य योगदान दिया और देशभर में स्वदेशी आंदोलन को फैलाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वे बाबा रामदेव के साथ मिलकर भारत स्वाभिमान ट्रस्ट के राष्ट्रीय

महासचिव के रूप में कार्यरत थे, जिसने स्वदेशी, योग, आयुर्वेद और प्राकृतिक कृषि के प्रचार-प्रसार के लिये व्यापक अभियान चलाये।

प्रचार-प्रसार कार्य मुख्यतः इस प्रकार था-

- वे देश भर में गांव-गांव, शहर-शहर जाकर व्याख्यान देते थे, जिसमें विदेशी कंपनियों, विदेशी वस्त्रों, पेप्सी-कोला जैसे विदेशी उत्पादों के बहिष्कार और भारतीयों को स्वदेशी अपनाने प्रेरित करते थे।
- उन्होंने WTO, IMF और विश्व बैंक जैसे विश्वव्यापी आर्थिक संस्थाओं की चालाकी को बेबाकी से उजागर किया और लोगों को जागरूक किया कि ये संस्थान भारत और विकासशील देशों की संपत्ति लूटने के लिये बनाये गये हैं।

- राजीव दीक्षित ने अंग्रेजों द्वारा बनाई गई शिक्षा और आर्थिक व्यवस्था की आलोचना की और स्वदेशी शिक्षा प्रणाली एवं भारतीय ज्ञान का प्रचार किया।
- उन्होंने 1999-2000 के बीच पेप्सी और कोका कोला के खिलाफ अभियान चलाया और लोगों को स्वास्थ्य के प्रति सजग किया।
- भारत स्वाभिमान आंदोलन की स्थापना और इसके प्रचार-प्रसार में उन्होंने अहम भूमिका निभाई। इस आंदोलन ने लाखों लोगों को जोड़कर स्वदेशी आंदोलन को नया आयाम दिया।
- पतंजलि योगपीठ के माध्यम से भी उनके व्याख्यान लोगों तक पहुंचे, जिससे उनका संदेश और प्रभाव और व्यापक हुआ।
- वे सामाजिक, आर्थिक और स्वास्थ्य संबंधित विषयों पर निरंतर जागरूकता फैलाते रहे और संगठनात्मक रूप से आंदोलन को सशक्त बनाया।

3.11 राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक विचार

3.11.1 अंग्रेजी शिक्षा प्रणाली की आलोचना

राजीव दीक्षित जी के अनुसार अंग्रेजों ने भारत में मैकॉले की शिक्षा नीति लागू कर शिक्षा का स्वरूप इस तरह बदल दिया कि भारतीय विद्यार्थी भले ही शरीर से भारतीय रहें, पर मानसिकता में वे अंग्रेज बन जाय। इस प्रणाली ने भारतीय युवाओं को अपनी सांस्कृतिक, आध्यात्मिक और वैज्ञानिक विरासत से कटने पर मजबूर किया। उन्होंने यह भी कहा कि अंग्रेजी शिक्षा ने नौकरीपेशा मानसिकता विकसित की, जो भारत को वास्तविक स्वतंत्रता से दूर रखती है।

3.11.2 प्राचीन वैदिक शिक्षा की महत्ता

राजीव दीक्षित जी ने प्राचीन भारत की गुरुकुल प्रणाली की महानता पर विशेष जोर दिया। उन्होंने बताया कि वैदिक काल में शिक्षा लगभग 15 वर्षों तक चलती थी, जिसमें 18 से अधिक विषयों जैसे गणित, खगोलशास्त्र, आयुर्वेद, शल्य चिकित्सा, योग, दर्शन आदि का समावेश होता था। यह शिक्षा न केवल बौद्धिक बल्कि व्यवहारिक, आध्यात्मिक और कर्मठता पर आधारित थी। विद्यार्थियों का मूल्यांकन उनकी व्यवहारिक योग्यता एवं नैतिक चरित्र के आधार पर किया जाता था।

3.11.3 शिक्षा और विद्या में अंतर

राजीव दीक्षित के अनुसार शिक्षा और विद्या में गहरा फर्क है। शिक्षा केवल ज्ञान अर्जित करना है, जबकि विद्या जीवन को समझने और सही दिशा में उपयोग करने की क्षमता है। उन्होंने कहा कि हमारी प्राचीन शिक्षा प्रणाली में विद्या को प्राथमिकता दी जाती थी, जो नैतिकता, कर्मयोग और सामाजकदायित्व को भी आगे बढ़ाती थी।

3.11.4 शिक्षा का उद्देश्य और प्रभाव

उनका मानना था कि शिक्षा का उद्देश्य व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के साथ-साथ समाज और देश के उत्थान में योगदान देना है। शिक्षा केवल रोजगार पाने का साधन नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला, सृजनात्मक सोच और विरोधी परिस्थितियों से लड़ने का तरीका होनी चाहिये। वे शिक्षा में आत्मनिर्भरता, कारीगरी और व्यवसायिक कौशल को भी अहम मानते थे।

3.11.5 स्वदेशी शिक्षा प्रणाली का प्रोत्साहन

राजीव दीक्षित स्वदेशी शिक्षा प्रणाली के कट्टर समर्थक थे। उन्होंने विदेशी शिक्षा प्रणाली के स्थान पर भारतीय परंपरा आधारित शिक्षा के पुनरुद्धार की बात की। उन्होंने गुरुकुलों और वैदिक पाठशालाओं के पुनरुद्धार का आवाहन किया, जिसमें छात्र न केवल ज्ञान प्राप्त करें, बल्कि संस्कृति, दर्शन और कर्मठता का भी विकास हो।

3.11.6 आधुनिक शिक्षा प्रणाली की सीमाएँ

उन्होंने आधुनिक स्कूल-कॉलेज की प्रणाली को समय और संसाधनों की बर्बादी बताया। उनका कहना था कि इस प्रणाली में छात्र कभी अपने वास्तविक कौशल और प्रतिभा को विकसित नहीं कर पाते, क्योंकि शिक्षा अधिकतर सिर्फ प्रतियोगी परीक्षा पास करने पर केंद्रित है। वे कहते थे कि वास्तविक शिक्षा जीवनोपयोगी, स्वावलंबी और सृजनात्मक होनी चाहिये।

3.11.7 शिक्षा और संस्कृति का अनिवार्य सम्बंध

राजीव दीक्षित ने शिक्षा को संस्कृति का अभिन्न हिस्सा माना। उनके अनुसार शिक्षा वह होनी चाहिये जो भारतीय सांस्कृतिक विरासत का सम्मान करे और उसे आगे बढ़ाये। आधुनिक शिक्षा ने भारतीय युवाओं को उनके सांस्कृतिक मूल्यों से दूर कर दिया है, जो दीक्षित जी के लिये चिंता का विषय था।

राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक विचार भारतीय शिक्षा की प्राचीन वैदिक प्रणाली के पुनरुद्धार और आधुनिक पश्चिमी शिक्षा प्रणाली की तीव्र आलोचना पर आधारित हैं। वे मानते थे कि भारतीय शिक्षा का असली उद्देश्य केवल पाठ्यपुस्तकों और परीक्षाओं तक सीमित नहीं होना चाहिये, बल्कि यह विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास, नैतिकता एवं आध्यात्मिक उन्नति का माध्यम होना चाहिये। उनकी सोच में शिक्षा का मूलत: भारत की संस्कृति, ज्ञान प्रणाली और जीवन मूल्यों की रक्षा में निहित था।

- **व्यापक और स्वावलंबी प्रणाली**

राजीव दीक्षित के अनुसार, स्वतंत्र भारत से पहले भारत में लगभग 7 लाख 32 हजार गुरुकुल थे, जो लगभग हर गाँव में होते थे। ये गुरुकुल 12वीं कक्षा तक की पढ़ाई प्रदान करते थे, जिसमें केवल धार्मिक और संस्कृत विषय ही नहीं बल्कि गणित, खगोल विज्ञान, रसायन विज्ञान, चिकित्सा शास्त्र, सर्जरी, धातु शास्त्र (मेटलर्जी), कृषि आदि आधुनिक विज्ञान भी पढ़ाये जाते थे।

- **जीवन के लिये ज्ञान**

गुरुकुल शिक्षा केवल किताबी पढ़ाई नहीं करती थी, बल्कि विद्यार्थियों में जीवन जीने की कला, नैतिकता, योग, आयुर्वेद, स्वदेशी कला-कौशल, सामाजिक संस्कार तथा व्यवहारिक ज्ञान विकसित करती थी। यह शिक्षा विद्यार्थियों को आत्मनिर्भर और समाज के लिये उपयोगी बनाती थी।

- **आधुनिक शिक्षा से भिन्न**

राजीव दीक्षित मानते थे कि अंग्रेजों ने भारत की शिक्षा प्रणाली बिगाड़ दी। मैकाले के शिक्षा ढाँचे ने भारतीयों को मानसिक गुलामी में डाल दिया, जबकि गुरुकुल प्रणाली मानसिक विकास और व्यावहारिक जीवन कौशलों को प्राथमिकता देती थी।

- **प्राकृतिक व स्वदेशी जीवनशैली का प्रोत्साहन**

गुरुकुल शिक्षा में जीवन-शैली प्राकृतिक होती थी, जिसमें सादा भोजन, योग, प्राणायाम, जैविक खेती और स्वदेशी उत्पादों का उपयोग सिखाया जाता था। इससे विद्यार्थियों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य उत्तम रहता था।

- **आधुनिक गुरुकुलों का विकास**

आज भी ऐसे कई गुरुकुल हैं जो राजीव दीक्षित के मार्गदर्शन में चल रहे हैं, जहाँ आधुनिक शिक्षा के साथ-साथ गुरुकुल की पारंपरिक शिक्षा भी दी जाती है। इन संस्थानों में योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक कृषि, संस्कृत ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का संतुलित अध्ययन होता है।

- **समाज के सभी वर्गों के लिये शिक्षा**

राजीव दीक्षित ने विशेष रूप से ऐसे गुरुकुल स्थापित किये जहां गरीब और सामान्य बच्चों को नि:शुल्क शिक्षा, आवास, भोजन आदि सुविधाएं उपलब्ध कराई जाती हैं, ताकि वे स्वदेशी शिक्षा का लाभ उठा सकें।

- **स्वदेशी भावना का संचार**

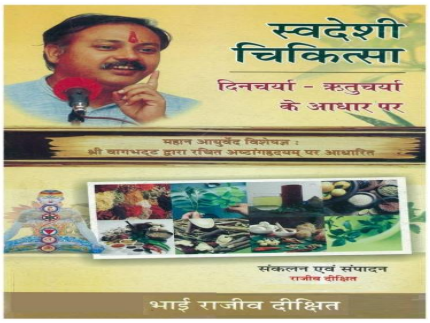
गुरुकुल शिक्षा से भारतीय युवाओं में स्वदेशी और देशभक्ति की भावना प्रबल होती है। राजीव दीक्षित का मानना था कि यदि देश के बच्चों को इस शिक्षा के अनुसार प्रशिक्षित किया जाये तो भारत पुनः विश्व गुरु बन सकता है।

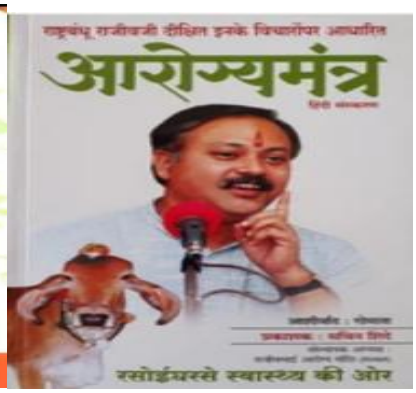
3.12 राजीव दीक्षित जी के द्वारा संपादित पत्रिकाएँ

राजीव दीक्षित जी ने विभिन्न सामाजिक और राष्ट्रीय विषयों पर कई प्रकार की पत्रिकाओं का संपादन किया, लेकिन उनके द्वारा विशेष रूप से संपादित किसी प्रसिद्ध पत्रिका का नाम उपलब्ध सटीक जानकारी में नहीं मिलता। उन्होंने "आजादी बचाओ आंदोलन" जैसे आंदोलनों के माध्यम से मासिक पत्रिका "नई आजादी उद्घोष" जैसी प्रकाशित करवाई, जिसमें वे और उनके साथी शोधकर्ता अपने-अपने विषयों पर अपने विचार और शोध प्रस्तुत करते थे। राजीव दीक्षित जी ने इस पत्रिका का संचालन और संपादन अपने प्रवक्ता पद पर रहते हुये किया, जो देश के कोने-कोने तक वैचारिक क्रांति का माध्यम बनी।

इसके अलावा वे स्वदेशी आंदोलन और आयुर्वेद से जुड़े विषयों पर काफी लेखन और संपादन में भी सक्रिय रहे। उनके संपादित और संकलित पुस्तकें एवं प्रपत्र भी आयुर्वेद, स्वदेशी चिकित्सा, राष्ट्रीय स्वाभिमान, और देश की स्वतंत्रता जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर केंद्रित हैं।

इसलिये कहा जा सकता है कि राजीव दीक्षित जी की प्रमुख संपादकीय भूमिका "नई आजादी उद्घोष" मासिक पत्रिका तथा स्वदेशी और भारतीय संस्कृति संरक्षण से जुड़ी प्रकाशित सामग्रियों में रही है





3.13 राजीव दीक्षित जी की व्यक्तित्व की विशेषताएँ

राजीव दीक्षित जी के व्यक्तित्व की विशेषताएँ उनके जीवन, विचार और कार्यों के आधार पर बहुत ही विविध और प्रेरणादायक हैं। वे एक देशभक्त, जमीनी किसान, स्वदेशी समर्थक, निडर वक्ता और सामाजिक कार्यकर्ता के रूप में प्रतिष्ठित थे। उनके व्यक्तित्व की प्रमुख विशेषताएँ निम्नलिखित हैं:

➢ देशभक्त और राष्ट्रीय चेतना से प्रेरित

राजीव दीक्षित का जीवन पूरी तरह से देशभक्ति और स्वदेशी विचारधारा से प्रेरित था। उन्होंने भारतीय संस्कृति, परंपरा और स्वदेशी उद्योगों के पुनरुत्थान के लिये अपनी जिंदगी समर्पित कर दी। उनका मुख्य उद्देश्य था कि भारत स्वतंत्र, स्वाभिमान और आत्मनिर्भर बन सके। यह उनकी सभी गतिविधियों का केंद्र था और उन्होंने अपनी पूरी जीवन यात्रा इसी ध्येय के लिये बितायी।

➢ समाज सुधारक और जागरूकता अभियानक

राजीव दीक्षित ने लाखों लोगों में जागरूकता फैलाने का काम किया। उन्होंने हजारों व्याख्यान दिये और शिष्यों में जागरूकता का संचार किया। उनके वाक्य और विचार युवाओं, किसानों और समाज के अन्य वर्गों में जागरूकता का संचार करते थे। वे भारत के इतिहास, संस्कृति और परंपराओं के संरक्षण के प्रति जागरूक थे और आम जनता को भी जागरूक करने में लगे रहे।

➢ कर्मठ और पूरी निष्ठा वाले

उनकी कार्यशैली में अतुलनीय कर्मठता और निष्ठा थी। वे अपनी बात के पक्के थे और अपने विचारों को क्रियान्वित करने के लिये सबसे कठिन से कठिन प्रयास करते थे। वे बिना रुके भारत में घूम-घूम कर स्वदेशी जागरूकता का प्रचार करते थे। उनकी यह तत्परता और मेहनत युवाओं के लिये उदाहरण है।

➢ वैज्ञानिक और पारंपरिक ज्ञान के प्रबल समर्थक

राजीव दीक्षित आयुर्वेद, योग और स्वदेशी चिकित्सा पद्धतियों के मजबूत समर्थक थे। उनका मानना था कि परंपरागत भारतीय ज्ञान विज्ञान विश्व के लिये अनमोल धरोहर हैं। उन्होंने आयुर्वेद और प्राकृतिक उपचारों का प्रचार-प्रसार किया और आधुनिक चिकित्सा के साथ-साथ इन पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को भी सक्रिय रूप से प्रोत्साहित किया।

➢ सामाजिक एवं आर्थिक परिप्रेक्ष्य के जागरूक

वे भारत की आर्थिक व्यवस्था, खेती और उद्योग के प्रति भी सचेत थे। उन्होंने भारत की वर्तमान कर प्रणाली, विदेशी कंपनियों का विरोध किया और स्वदेशी उत्पादों के उपभोक्ता बनकर आर्थिक आत्मनिर्भरता पर बल दिया। उनका मानना था कि भारतीय अर्थव्यवस्था को विदेशी दासता से मुक्त करना अत्यंत आवश्यक है।

➢ अदम्य साहस और नेतृत्वकर्ता

राजीव दीक्षित में अद्भुत साहस और नेतृत्व क्षमता थी। वे कभी भी अपने विचारों से पीछे नहीं हटे। उनके भाषण प्रेरक थे, और उनका व्यक्तित्व लोगों में आत्मबल और आत्मविश्वास का संचार करता था। वे युवाओं के नेता के रूप में कार्य करते थे, जो अपने विचारों और क्रांतियों के साथ सामाजिक बदलाव लाने का सपना देखते थे।

- **अद्भुत वक्ता और शिक्षक**

उनकी वाक्पटुता और भाषण कला अभुतपूर्व थी। उन्होंने हजारों भाषण दिये, जिनके माध्यम से उन्होंने लोगों में स्वदेशी, योग, आयुर्वेद और सामाजिक जागरूकता का संचार किया। वे अपने भाषणों में सरल, मजबूत और प्रेरणादायक शब्दावली का प्रयोग करते थे, जो सुनने वालों को प्रभावित कर देता था।

- **जमीनी और सच्चे व्यक्तित्व के धनी**

राजीव दीक्षित का व्यक्तित्व बेहद विनम्र और जमीनी था। वह अपने जीवन में साधारण व्यक्ति की तरह रहते थे, और उन्हें दुनियावी चीजों का आकर्षण नहीं था। उनकी सादगी और विनम्रता उनके व्यक्तित्व का विशेष पहलू था, जिसने उन्हें लोगों के दिलों में अपनी जगह दी।

- **स्वाभिमानी और आत्मनिर्भर**

राजीव दीक्षित अपने स्वाभिमान और आत्मनिर्भरता के प्रति बेहद जागरूक थे। वे मानते थे कि भारत तभी सशक्त बन सकता है जब उसकी जनता स्वदेशी पर भरोसा करे, अपने संसाधनों का सदुपयोग करे और विदेशी प्रभावों से अपने देश को मुक्त करे।

- **समाज के प्रति जिम्मेदार और समर्पित**

वे अपने कार्यों में पूरी मेहनत और समर्पण के साथ लगे रहते थे। उनका मानना था कि समाज को बदलने के लिये हर व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी निभानी चाहिये। उन्होंने स्वयं अनेक आंदोलन और अभियान चलाये जिनका उद्देश्य था कि भारत को पुनः महान बनाना।

3.14 राजीव दीक्षित जी एवं उनके साहित्य के संबंध में अन्य विद्वानों की सम्मतियाँ

राजीव दीक्षित जी का साहित्य एवं विचार भारतीय समाज, स्वदेशी आंदोलन, स्वास्थ्य, संस्कृति और राष्ट्रवाद पर गहराई से केंद्रित रहे हैं। इन पर विद्वानों तथा समाज के अलग-अलग वर्गों की चिंतनधाराएँ स्पष्ट रूप से दिखाई देती हैं—कुछ ने उन्हें आधुनिक भारत का पथप्रदर्शक मानते हुये उनके कार्यों को सराहा है, तो कुछ ने उनके कथनों को विश्लेषण एवं वैज्ञानिक प्रामाणिकता के आधार पर आलोचना की है।

3.14.1 साहित्य तथा विचारों की सराहना

- स्वदेशी, आयुर्वेद और राष्ट्रवाद राजीव दीक्षित ने "आजादी बचाओ आंदोलन", "स्वदेशी आंदोलन" और "भारत स्वाभिमान आंदोलन" की स्थापना कर भारतीय समाज में विदेशी कंपनियों के प्रभाव, भ्रष्टाचार, पारंपरिक चिकित्सा और स्वदेशी उत्पादों के प्रचार के लिये जनजागरूकता का बिगुल फूंका।
- समर्थक विद्वानों का मानना है कि उन्होंने भारत की सांस्कृतिक, आर्थिक एवं नीतिगत स्वतंत्रता के लिये उल्लेखनीय योगदान दिया। कई विद्वानों, योगाचार्यों एवं प्रसिद्ध व्यक्तित्वों ने आयुर्वेद, स्वदेशी उपक्रम एवं भारतीय परंपराओं के प्रचार-प्रसार हेतु उनकी भूमिका को ऐतिहासिक बताया है।
- इतिहास, शिक्षा और रामराज्य राजीव दीक्षित ने भारतीय शिक्षा-पद्धति, अंग्रेजी कानून और संविधान की अनेक कमजोरियों को उजागर किया तथा राष्ट्र की प्राचीन न्याय व्यवस्था एवं गुरु-शिष्य परंपरा को स्थापित करने के लिये व्याख्यान दिये। उनका मानना था कि रामायण, भागवत तथा भारतीय ग्रंथों में समाज की तमाम समस्याओं का समाधान मिलता है, जिसे वे अपने व्याख्यानों के माध्यम से प्रसारित करते थे।

3.14.2 आलोचनात्मक दृष्टिकोण

- वैज्ञानिक प्रामाणिकता की कमी आलोचक विद्वान तथा विज्ञान के क्षेत्र से जुड़े लोग यह उल्लेख करते हैं कि राजीव दीक्षित के कई कथन वैज्ञानिक तथ्यों अथवा प्रमाणीकरण से हीन हैं, विशेषतः जहां उन्होंने पश्चिमी विज्ञान के सिद्धांतों का विरोध किया या वैकल्पिक टिप्पणियाँ दी। वैज्ञानिकों के अनुसार कुछ विषयों में राजीव दीक्षित द्वारा अति-सरलीकरण, अप्रामाणिक अथवा फेक न्यूज़ का प्रचार देखने को मिलता है, जैसे कि हाइड्रोजन एवं ऑक्सीजन से जल निर्मिति पर उनके कथन को वैज्ञानिक समुदाय ने गलत करार दिया।

- राजनीतिक एवं सामाजिक मतभेद राजीव दीक्षित एवं उनके विचारों को लेकर भारत स्वाभिमान आंदोलन के भीतर भी मतभेद रहे हैं। जैसे-बाबा रामदेव के साथ उनके संबंधों के संदर्भ में समर्थकों ने साजिश, विचारभेद, राजनीतिक भटकाव आदि आरोप लगाये। उनके निधन पर भी विवाद, साजिश और दवाओं को लेकर मतभेद भवनात्मक रूप से सामने आये।

विषय/क्षेत्र	**समर्थन/सराहना**	**आलोचना/चिंता**
स्वदेशी, आयुर्वेद	भारत को आत्मनिर्भर एवं स्वावलंबी बनाने हेतु प्रेरक	प्रचारित विषयों में वैज्ञानिक प्रमाण की अनुपस्थिति
शिक्षा/इतिहास	शिक्षा/इतिहास पौराणिक शिक्षा पद्धति का पुनरुद्धार और राष्ट्र चेतना	ब्रिटिश कानून, संविधान की समीक्षा में एकांगी दृष्टिकोण
राष्ट्रवाद	समाज में जनजागरूकता एवं देशभक्ति का उत्कर्ष	अतिराष्ट्रवाद व फेक न्यूज़ का प्रसार
राजनीतिक विचार	भ्रष्टाचार, विदेशी दबाव का विरोध	अंतर्विरोध व आंदोलन के राजनीतिक विवाद

चतुर्थ अध्याय

स्वास्थ्य शिक्षा के सम्बन्ध में राजीव दीक्षित जी के विचार

4.1 नीरोगी रहने के सूत्र

राजीव दीक्षित जी ने नीरोगी रहने के लिये आवश्यक सूत्र बताये हैं-

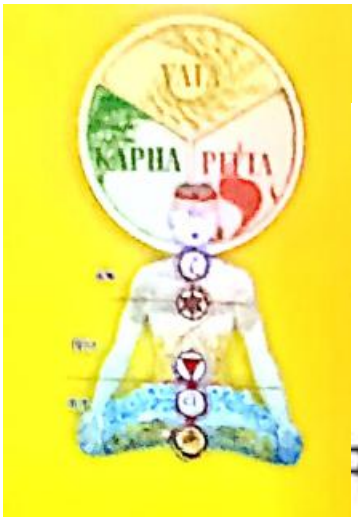
हमारे शरीर में जो भी रोग आते हैं, वो लापरवाही एवं अज्ञानतावश आते हैं। हमने इन सूत्रों का थोड़ा भी पालन किया तो हमारा धन, समय, परेशानी और शरीर बचेगा।

राजीव दीक्षित जी के द्वारा बताये गये सूत्र इस प्रकार हैं-

4.1.1 पहला सूत्र - मिट्टी पवित्र होती है मिट्टी हमेशा पूज्य है।

जिस भोजन को पकाते समय पवन का स्पर्श और सूर्य का प्रकाश नहीं मिला, वह भोजन विषतुल्य है।

एल्यूमीनियम के बर्तन में भोजन पकाने और करने से डायबिटीज, अर्थराईटिस, ब्रोंकाईटिस, कैंसर, टी.बी., लकवा जैसी गंभीर बीमारियाँ होती हैं।



शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को मिट्टी, जल, वायु और सूर्य जैसे प्राकृतिक तत्वों की पवित्रता और आवश्यक भूमिका का ज्ञान कराता है। इससे पर्यावरण संरक्षण की भावना जागृत होती है।
2. विद्यार्थियों को यह समझाया जा सकता है कि भोजन का निर्माण प्राकृतिक संपर्क में होना चाहिये ताकि उसमें प्राणशक्ति बनी रहे। एल्यूमीनियम जैसे विषैले धातु के बर्तन स्वास्थ्य के लिये कैसे हानिकारक हैं, यह जानकारी स्वास्थ्य-साक्षरता को बढ़ाती है।
3. यह सूत्र भारतीय आचार-विचार की वैज्ञानिकता दिखाता है। शिक्षा में यह सिखाया जा सकता है कि हमारी परंपराएँ पर्यावरण और स्वास्थ्य से गहराई से जुड़ी हैं।
4. विद्यार्थी स्वयं प्रयोग करके धातुओं के गुणों और उनके स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझ सकते हैं। इससे विज्ञान की व्यावहारिक समझ और अनुसंधान दृष्टि विकसित होती है।
5. मिट्टी और सूर्य जैसे तत्वों को पूज्य मानने की शिक्षा, जीवन में विनम्रता, कृतज्ञता और प्रकृति के प्रति सम्मान का भाव उत्पन्न करती है।

4.1.2 दूसरा सूत्र- अपने शरीर के 85 प्रतिशत रोग आप स्वयं ठीक कर सकते हैं।

- **भोजन के अंत में पानी पीना विष के समान है।**

भोजन को पचाने के लिये जठर में अग्नि प्रदीप्त होती है, जिसे जठराग्नि कहते हैं। भोजन के अंत में पानी पीने से जठराग्नि शांत हो जाती है, जिससे भोजन पचता नही सड़ता है। इससे वायु (गैस) बनेगी, पेट में जलन, छाती में जलन, गले में जलन, पीठ या कमर में दर्द, सिर में दर्द, एसिडिटी, हाईपर एसिडिटी, अल्सर, बवासीर, मूलव्याध, भगंदर, कोलेस्ट्रॉल बढ़ेगा, हार्ट अटैक आयेगा, आंत में कैंसर होगा और इसी एक क्रिया से 103 प्रकार की रोग पैदा होते हैं।

- **पानी कब पीना चाहिये?**

जन करने से कम से कम 48 मिनट पहले पानी पियें और भोजन करने के लगभग दो घंटे बाद पानी पियें। भोजन के अंत में एक-दो घूँट पानी केवल गला साफ करने के लिये पी सकते हैं। यदि रोटी या चावल खा रहे हों तो उसके बीच में एक या दो घूँट पानी पी सकते हैं।

पानी जब भी पियें, पूरे पेट भरकर पियें ताकि मुख की लार भी पेट में जाये, जो पेट में बनने वाले अम्ल को शांत करने में सहायक है। सुबह के भोजन के समय ताजे फलों का रस लें, दोपहर के भोजन के बाद छाछ और शाम के भोजन के बाद या रात्रि में गर्म दूध ले सकते हैं। सुबह टमाटर या गन्ने का रस भी लिया जा सकता है।

जीवन अनमोल है और छोटी-सी लापरवाही कई रोग ला सकती है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाने के लिये यह सूत्र अत्यंत उपयोगी है कि जीवनशैली की छोटी आदतें (जैसे भोजन के बाद पानी न पीना, जल का समय-संयम) स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डालती हैं। इससे विद्यार्थियों में स्वास्थ्य-जागरूकता और निवारक चिकित्सा की समझ विकसित की जा सकती है।
2. यह सूत्र शरीर में जठराग्नि की भूमिका को वैज्ञानिक रूप में प्रस्तुत करता है। छात्र इसमें पाचन क्रिया के वैज्ञानिक और पारंपरिक दोनों पहलुओं की तुलना कर सकते हैं, जिससे तर्कशील सोच और अनुसंधान दृष्टि विकसित होती है।
3. "अपने शरीर के 85 प्रतिशत रोग आप स्वयं ठीक कर सकते हैं" – यह विचार विद्यार्थियों में आत्म-विश्वास, आत्म-नियंत्रण और आत्म-चिकित्सा की भावना को प्रोत्साहित करता है। शिक्षा में इसे आत्म-प्रबंधन और स्वास्थ्य-संरक्षण के रूप में जोड़ा जा सकता है।

4. विद्यार्थी यह समझ सकते हैं कि भारत की प्राचीन स्वास्थ्य परंपराएँ (जैसे नाड़ी, जठराग्नि, आहार-विहार के नियम) आधुनिक विज्ञान से विरोध नहीं करतीं बल्कि उन्हें पूरक दृष्टि प्रदान करती हैं। यह शिक्षा में भारतीय ज्ञान प्रणाली के समावेशन को सशक्त बनाता है।
5. भोजन और जल के व्यवहार में अनुशासन जीवन में संयम और आदतों के नियंत्रण का संस्कार लाता है। इससे विद्यार्थियों में सतर्कता, संयम और जिम्मेदारी का व्यवहारिक विकास होता है।

4.1.3 तीसरा सूत्र – अपनी बीमारी को स्वयं ठीक करने का प्रयास करें।

दिन के प्रारंभ में सबसे पहले बिना कुल्ला किये तांबे के बर्तन का या गुनगुना पानी पीना चाहिये जिसे उषा पान कहते हैं। रात भर जो लार मुंह में बनती है वह सुबह–सुबह पेट में जानी चाहिये, यह लार बहुमूल्य है। ब्रह्म–मुहूर्त की लार बहुत आवश्यक है।

स्वस्थ व्यक्तियों के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगियों को रोग मुक्त करना ही आयुर्वेद है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि बीमारी को रोकने और ठीक करने में व्यक्तिगत जागरूकता और दिनचर्या की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। उषापान जैसी आदतों को अपनाने से शरीर की प्राकृतिक सफाई और स्वास्थ्य बना रहता है।
2. यह सूत्र विद्यार्थियों में आत्म-विश्वास और स्वावलंबन की भावना विकसित करता है। वे सीखते हैं कि छोटी-छोटी आदतें (जैसे सुबह जल पीना, लार को पेट में जाने देना) बड़े स्वास्थ्य लाभ दे सकती हैं।
3. शिक्षा में आयुर्वेद के सिद्धांतों को वैज्ञानिक दृष्टि से जोड़ा जा सकता है। इससे विद्यार्थियों में भारतीय ज्ञान प्रणाली के प्रति सम्मान और उत्सुकता बढ़ती है।
4. व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी लेने की शिक्षा दी जाती है। यह नैतिक शिक्षा के रूप में विद्यार्थियों में संयम, अनुशासन और आत्म-नियंत्रण का विकास करता है।
5. विद्यार्थी इन आदतों को अपने जीवन में लागू करके उनके प्रभाव का अवलोकन कर सकते हैं। इससे विज्ञान और स्वास्थ्य शिक्षा में प्रायोगिक दृष्टिकोण विकसित होता है।

4.1.4 चौथा सूत्र – पानी धरती पर अमृत है।

पानी जब भी पिएँ, घूँट-घूँट करके पियें।

पेट में अम्ल बनता है तथा मुख में बनने वाली लार छारीय प्रकृति की होती है। जब हम पानी घूँट – घूँट कर पीते हैं तो यह लार पानी के साथ मिलकर पेट में पहुँचती है एवं पेट में पहुँचकर यह पेट के अम्ल का अनावेषिक (न्युट्रलाइज) कर देती है। पानी का अपना कोई गुण नहीं होता है; पानी को जिसमें मिला दें, पानी उसी का गुण धारण कर लेता है। घूँट – घूँट पानी पीने से लार साथ में पेट में जाती है और यही भोजन को पचाने में भी अहम भूमिका निभाती है।

यह लार बहुमूल्य है, इसे व्यर्थ बर्बाद मत करिये। गलत तरीके से इस्तेमाल करने से अमृत भी विष बन जाता है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को जल को जीवन का आधार और अमूल्य प्राकृतिक संसाधन मानने की प्रेरणा मिलती है। इससे वे जल संरक्षण, स्वच्छता और स्थायी पर्यावरण के प्रति जिम्मेदार दृष्टिकोण अपनाते हैं।
2. सूत्र यह सिखाता है कि जल का सही ढंग से सेवन करना स्वास्थ्य संरक्षण की कुंजी है। छात्रों को इस ज्ञान से पाचन क्रिया, लार के महत्व और शरीर में जल की भूमिका की वैज्ञानिक समझ विकसित होती है।
3. यह सूत्र हमें बताता है कि जल में स्वयं कोई स्वतंत्र गुण नहीं होता, वह जिस पदार्थ से मिलता है उसी के गुण ग्रहण करता है। इस विचार से विद्यार्थी पदार्थ, विलयन और रासायनिक गुणों के बारे में प्रयोगात्मक रूप से सीख सकते हैं।
4. गलत तरीके से पानी का उपयोग करने से अमृत भी विष बन सकता है — यह वाक्य विद्यार्थियों को संयम, सावधानी और अनुशासन का संदेश देता है। यह जीवन में संतुलन और विवेकशील सोच को विकसित करता है।

5. यह सूत्र भारतीय जीवन दर्शन में 'जल को देवतुल्य' समझने का भाव विद्यार्थियों में पुनर्जागृत करता है। शिक्षण में इसे भारतीय विज्ञान, आयुर्वेद और पर्यावरणीय संस्कृति के समेकन के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है।

4.1.5 पांचवां सूत्र – हमेशा ठंडे पानी से नहाना चाहिये और गुनगुना पानी पीना चाहिये। ठंडा पानी कभी नहीं पीना। शरीर का तापमान देखकर पानी पीना चाहिये।

ठंडा पानी पीने से पेट ठंडा हो जाता है, जिससे शरीर का रक्त उसे गर्म करने के लिये पेट की ओर चला जाता है। इससे अन्य अंगों में रक्त की कमी हो सकती है, जिससे ब्रेन हेमरेज, हार्टअटैक, लकवा जैसी गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं। मल त्यागने में समस्या हो सकती है, जिससे पाइल्स, बवासीर, भगंदर जैसे रोग होते हैं।

पानी पीते समय हमेशा हल्का गुनगुना पानी पियें। गर्मी में मिट्टी के मटके का पानी पीना बेहतर रहता है क्योंकि मटका पानी सामान्य कमरे के तापमान के आस-पास रहता है।

गर्म भोजन के बाद ठंडी चीजें जैसे आइसक्रीम या ठंडी चीजें कभी न खाएं।

शरीर आपका है, जीवन आपका है, आप स्वयं ही अपने आप को नीरोगी रख सकते हैं।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि शरीर का तापमान संतुलित रखना स्वास्थ्य के लिये अत्यंत आवश्यक है। गुनगुना पानी पीने और ठंडे पानी से स्नान करने की आदत से रक्तसंचार और पाचन तंत्र सही रहता है। इससे विद्यार्थी प्राकृतिक स्वास्थ्य नियमों को अपनाने के लिये प्रेरित होंगे।
2. इस सूत्र के माध्यम से छात्र शरीर के ऊष्मा विनिमय (heat exchange) और रक्त परिसंचरण (blood circulation) के वैज्ञानिक सिद्धांतों को समझ सकते हैं। वे यह जान सकते हैं कि तापमान के अनुसार शरीर कैसे प्रतिक्रिया करता है।
3. "शरीर आपका है, जीवन आपका है" — यह विचार विद्यार्थियों में आत्म-जिम्मेदारी और जागरूकता लाता है। यह मानसिक अनुशासन और आत्म-देखभाल की भावना को सशक्त बनाता है।

4. मिट्टी के मटके का पानी पीने की सलाह विद्यार्थियों को प्राकृतिक संसाधनों के उपयोग और पर्यावरण-मित्र जीवनशैली की दिशा में प्रेरित करती है। यह भारतीय पारंपरिक ज्ञान को व्यवहारिक रूप से जीवन में लाने की सीख देती है।

5. भोजन के तुरंत बाद ठंडी वस्तुओं का सेवन न करना संयम, सतर्कता और नियमितता का परिचायक है। यह विद्यार्थियों में विचारशीलता और विवेकपूर्ण व्यवहार विकसित करता है।

4.1.6 छठवां सूत्र – रोगों से बचना महत्वपूर्ण है बल्कि उपचार करवाना महत्वपूर्ण नहीं है।

गेहूँ का आटा 15 दिन से अधिक पुराना नहीं होना चाहिये और चना, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि का आटा 7 दिन से अधिक पुराना नहीं होना चाहिये।

पुराना आटा जितना अधिक पुराना होगा, उसके पोषक तत्व उतने ही कम होते जाएंगे।

आटा हमेशा मोटा पिसा हुआ होना चाहिये।

रोज नया पिसा हुआ आटा खाना स्वास्थ्य के लिये अधिक लाभकारी होता है।

गेहूं का शुद्ध आटा

खाने का सामान हमेशा ताजा होना चाहिये।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि बीमारियों से बचाव का सर्वोत्तम उपाय है – नियमित, ताजा और संतुलित भोजन। इससे जीवनशैली आधारित स्वास्थ्य शिक्षा व्यवहारिक रूप में सिखाई जा सकती है।
2. यह सूत्र विद्यार्थियों में पोषण विज्ञान की समझ विकसित करता है। वे यह सीख सकते हैं कि आटे या भोजन पदार्थों के पुराने होने पर उनमें विटामिन, खनिज और रासायनिक परिवर्तन कैसे होते हैं, और इससे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है।

3. "उपचार से बेहतर है रोकथाम" – इस विचार के माध्यम से शिक्षा में आयुर्वेदिक निवारक दृष्टिकोण को स्थान दिया जा सकता है। इससे विद्यार्थी जीवन में स्वास्थ्य-संरक्षण की आदतें अपनाते हैं।
4. विद्यार्थी स्वयं यह समझने लगते हैं कि उनका स्वास्थ्य उनके अपने निर्णयों पर निर्भर है। रोज ताजा आटा या भोजन ग्रहण करने जैसी सरल आदतें उन्हें आत्मनिर्भर और सजग बनाती हैं।
5. यह सूत्र भारतीय आहार पद्धति की वैज्ञानिकता को सिद्ध करता है — जिसमें स्वास्थ्य, स्वाद और ताजगी का संबंध महत्वपूर्ण माना गया है। शिक्षा के माध्यम से यह ज्ञान विद्यार्थियों को अपनी संस्कृति के प्रति गर्व और वैज्ञानिक दृष्टि दोनों प्रदान करता है।

4.1.7 सातवाँ सूत्र – भोजन को पहचान लो! शरीर को जान लो!!

भोजन को पकाने के बाद 48 मिनट के भीतर भोजन करना चाहिये।

48 मिनट के बाद भोजन के पोषक तत्व कम होने लगते हैं और 24 घंटे बाद वह भोजन जानवरों के खाने योग्य भी नहीं रहता है। बासी खाना बिल्कुल न खाएं। नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, पाव रोटी, डबल रोटी, बिस्किट आदि कभी न खाये। ये सभी सड़े हुये मैदे से बनते हैं और मैदा कई दिनों का बासी होता है जिसमें जानवरों की चर्बी मिलाते हैं।

मैदा आंतों में जाकर चिपक जाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है और इससे कई प्रकार की बीमारियाँ हो सकती हैं।

भोजन शरीर के लिये करें, स्वाद के लिये नहीं।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि भोजन केवल स्वाद के लिये नहीं, शरीर के पोषण और जीवन-संरक्षण के लिये है। इससे वे संतुलित, ताजा और स्वच्छ भोजन के महत्व को समझते हैं।

2. इस सूत्र के माध्यम से विद्यार्थी यह जान सकते हैं कि पकाने के बाद भोजन में पोषक तत्व कितनी तेजी से नष्ट होते हैं और बासी भोजन शरीर पर क्या जैव-रासायनिक प्रभाव डालता है। इससे वे आहार-विज्ञान की व्यवहारिक समझ प्राप्त करते हैं।
3. ताजा भोजन करना, बासी या मैदे से बने खाद्य पदार्थों से परहेज करना जैसी बातें विद्यार्थियों के जीवन में स्वास्थ्यवर्धक आदतें स्थापित करती हैं। यह आत्म-नियंत्रण और अनुशासन की भावना उत्पन्न करती हैं।
4. यह सूत्र भारतीय भोजन संस्कृति की वैज्ञानिकता को उजागर करता है, जहाँ 'ताजा भोजन' को अमृत और 'बासी भोजन' को रोग का कारण माना गया है। इससे विद्यार्थियों का दृष्टिकोण भारतीय ज्ञान प्रणाली की ओर सकारात्मक बनता है।
5. "भोजन शरीर के लिये करें, स्वाद के लिये नहीं" — यह विचार विद्यार्थियों में तर्कशीलता और आत्म-विश्लेषण के गुण उत्पन्न करता है। इससे वे उपभोक्ता संस्कृति में भी स्वस्थ चयन करने की क्षमता रखते हैं।
6. इस सूत्र से यह शिक्षा दी जा सकती है कि शरीर ईश्वर का मंदिर है और उसे पवित्र व स्वस्थ रखना हमारा कर्तव्य है। यह दृष्टिकोण नैतिकता और आत्म-संयम दोनों को मजबूत करता है।

4.1.8 आठवां सूत्र – भोजन करना महत्वपूर्ण नहीं, भोजन को पचाना महत्वपूर्ण है।

आप जहाँ रहते हैं, वहाँ की जलवायु और भौगोलिक परिस्थितियाँ ध्यान में रखकर भोजन करें।

जिस प्रदेश या स्थान पर जिस प्रकार का भोजन उपलब्ध हो, उसी के अनुसार उचित भोजन करना चाहिये, क्योंकि वहाँ की जल, जमीन और जलवायु की प्रकृति उसी प्रकार का भोजन उपलब्ध कराती है। इसलिये प्रकृति के विरुद्ध भोजन कभी न करें।

समय और प्रकृति के साथ चलना ही आयुर्वेद विज्ञान का सार है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. विद्यार्थियों को यह सिखाया जा सकता है कि प्रत्येक क्षेत्र की जलवायु, मिट्टी और जल संरचना उसके भोजन व्यवहार को निर्धारित करती है। इससे क्षेत्रीय संसाधनों के प्रति सम्मान और स्थानीय खानपान की वैज्ञानिक समझ विकसित होती है।
2. यह सूत्र विद्यार्थियों को बताता है कि स्वास्थ्य केवल भोजन पर नहीं, बल्कि उसके उचित पाचन पर भी निर्भर है। पाचन क्रिया का अध्ययन जैविक और रासायनिक दृष्टि से कराकर विज्ञान विषय में रुचि बढ़ाई जा सकती है।
3. "प्रकृति के विरुद्ध भोजन न करें" – इस विचार से विद्यार्थियों में पर्यावरण-संवेदनशीलता और टिकाऊ जीवनशैली की भावना विकसित होती है। वे यह सीखते हैं कि समय, ऋतु और स्थान के अनुसार आहार का चुनाव कैसे करें।
4. इस सूत्र के माध्यम से भारतीय ज्ञान प्रणाली का वह पहलू उजागर किया जा सकता है जो स्थानीय खाद्य परंपराओं को वैज्ञानिक आधार देता है। विद्यार्थियों को अपने क्षेत्रीय कृषि उत्पादों और पारंपरिक व्यंजनों का मूल्य समझाने में यह शिक्षा सहायक है।
5. यह सूत्र सिखाता है कि आहार में निरंतर संयम, समय का नियमित पालन और प्राकृतिक जीवन को अपनाना नैतिक एवं शारीरिक दोनों दृष्टि से लाभकारी है। इससे विद्यार्थियों में आत्म-संयम और जीवन का अनुशासन विकसित होता है।
6. यह विचार शिक्षा में विज्ञान, भूगोल, पर्यावरण अध्ययन और जीवन कौशल जैसे विषयों को एकीकृत करता है। इससे विद्यार्थियों को समग्र और अनुभवात्मक सीखने के अवसर मिलते हैं।

4.1.9 नवां सूत्र – एक रोग अकेला कभी नहीं आता, वह पूरे परिवार को साथ लाता है।

भोजन का समय निश्चित करें।

- जठराग्नि सुबह 7 से 9:30 बजे तक, सूर्योदय के 2.30 घंटे तक सबसे अधिक सक्रिय होती है।

- सुबह का भोजन 7 से 9 बजे तक करना चाहिये, दोपहर का भोजन 1 से 2 बजे के बीच और शाम का भोजन 5 से 6 बजे तक करना चाहिये।
- सुबह भरपूर भोजन करना चाहिये, दोपहर का भोजन सुबह के भोजन का आधा और शाम का भोजन दोपहर के भोजन का आधा होना चाहिये।
- सूर्यास्त के बाद कोई भी जीव भोजन नहीं करता, इसलिये सूरज ढलने के 40 मिनट पहले तक भोजन कर लें।
- नासमझी या लापरवाही से आया एक रोग आपकी जिंदगी बर्बाद कर सकता है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को समयबद्ध भोजन और नियमित दिनचर्या के महत्व को सिखाता है। इससे शरीर की जठराग्नि की प्राकृतिक कार्यप्रणाली को समझने और पालन करने की आदत विकसित होती है, जो स्वास्थ्य संरक्षण के लिये अत्यंत आवश्यक है।
2. "एक रोग पूरे परिवार को प्रभावित करता है" – यह विचार विद्यार्थियों में सामूहिक स्वास्थ्य चेतना उत्पन्न करता है। वे सीखते हैं कि व्यक्तिगत स्वास्थ्य, पारिवारिक स्वास्थ्य से जुड़ा है, जिससे सामाजिक जिम्मेदारी की भावना विकसित होती है।
3. इस सूत्र का अध्ययन विद्यार्थियों में जैविक घड़ी (biological clock) और सर्केडियन रिद्म (circadian rhythm) की वैज्ञानिक समझ विकसित करता है। वे सीख सकते हैं कि शरीर की क्रियाएँ सूर्य की गति के साथ कैसे तालमेल बैठाती हैं।
4. भोजन के समय, मात्रा और अनुशासन का पालन विद्यार्थियों में स्व-नियंत्रण, समय प्रबंधन और संयम की शिक्षा देता है। यह शिक्षा के चरित्रनिर्माण पक्ष को सुदृढ़ करता है।
5. यह सूत्र भारतीय जीवनशैली में समयानुसार भोजन करने की परंपरा को वैज्ञानिक आधार पर प्रस्तुत करता है। इससे विद्यार्थी यह समझते हैं कि पारंपरिक ज्ञान आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान से कैसे जुड़ा हुआ है।

6. नासमझी या लापरवाही से बीमारी आने का विचार विद्यार्थियों में सतर्कता, विवेक और जिम्मेदारी की भावना जगाता है। यह उन्हें शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से सजग जीवन अपनाने की प्रेरणा देता है।

4.1.10 दसवां सूत्र–पेट की संतुष्टि से मन की संतुष्टि ज्यादा बड़ी होती है।

भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें।

जो व्यक्ति अधिक शारीरिक श्रम करते हैं, उन्हें उकड़ू (पलथी मारकर) बैठकर भोजन करना चाहिये या सुखासन मुद्रा में खाना चाहिये।

जब आप सुखासन में बैठते हैं, तो शरीर पर लगने वाला गुरुत्वाकर्षण बल नाभि पर केंद्रित होता है क्योंकि नाभि हमारे शरीर का केंद्र बिंदु है और यही जठर का स्थान है। इसलिये पाचक रस अच्छा बनता है, जिससे रस, रक्त, मांस, अस्थि और मज्जा सभी पोषित होते हैं।

भोजन का स्थान बैठने के स्थान से सदैव ऊँचा होना चाहिये।

भारत में हर बात प्राचीन स्वास्थ्य विज्ञान से जुड़ी हुई है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को सिखाता है कि भोजन केवल शरीर भरने का साधन नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुष्टि का माध्यम है। सुखासन या पलथी मारकर बैठकर भोजन करने से पाचन क्रिया बेहतर होती है, जिसे शारीरिक विज्ञान से जोड़ा जा सकता है।
2. भोजन, मुद्रा और शरीर के केंद्र (नाभि) का संबंध शरीर-रचना विज्ञान के दृष्टिकोण से विद्यार्थियों के लिये एक व्यवहारिक अध्ययन विषय बनता है। इससे वे शरीर में ऊर्जा प्रवाह और पाचन प्रक्रियाओं की वैज्ञानिक समझ विकसित करते हैं।
3. यह सूत्र छात्रों को समझाता है कि पारंपरिक भारतीय जीवनशैली और संस्कार वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित थे। बैठकर भोजन करना केवल परंपरा नहीं, स्वास्थ्य संरक्षण की वैज्ञानिक विधि भी है।

4. भोजन के समय, विधि और मुद्रा का पालन विद्यार्थियों को आत्म-नियंत्रण, सजगता और अनुशासन सिखाता है। यह व्यवहारिक जीवन में सावधानी और संयम की भावना विकसित करता है।
5. यह सूत्र शिक्षा में "शरीर–मन–आत्मा" के संतुलन की अवधारणा प्रस्तुत करता है। विद्यार्थी इस संतुलन को अपने दैनिक जीवन में अपनाकर मानसिक शांति और स्वास्थ्य दोनों को बनाये रखना सीखते हैं।
6. "नासमझी या लापरवाही से आया एक रोग आपकी जिंदगी बर्बाद कर सकता है" — यह पंक्ति विद्यार्थियों को स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी और सावधानी अपनाने की प्रेरणा देती है। इससे जीवन के प्रति आदर और कर्तव्य-बोध की भावना सुदृढ़ होती है।

4.1.11 ग्यारहवाँ सूत्र - भारत के हर वृक्ष और पौधों में जड़ी-बूटी के गुण हैं।

दो परस्पर विरुद्ध वस्तुओं का सेवन एक साथ कभी नहीं करना चाहिये।

103 ऐसी वस्तुएँ हैं जो एक साथ कभी न खाएँ।

जैसे-दूध और प्याज, दूध और कटहल, दूध और मछली, दूध और खट्टी चीजें, दूध और खट्टे फल, दूध और दही, दही और नमक, दही और लहसुन, दही और शहद, घी और शहद, दही और ककड़ी, आदि

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को भारत की उस अनूठी परंपरा से परिचित कराता है, जिसमें भोजन औषध के रूप में माना गया है। इससे वे अपने सांस्कृतिक मूल्यों और पारंपरिक ज्ञान प्रणालियों के वैज्ञानिक पक्ष को पहचान सकते हैं।
2. विद्यार्थियों को यह सीखने का अवसर मिलता है कि आहार केवल ऊर्जा का स्रोत नहीं है, बल्कि रोग-निवारण और रोग-प्रतिरोधक क्षमता का माध्यम भी है। भारतीय मसालों, दालों, फलों और पेय पदार्थों में उपस्थित जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों की पहचान से स्वास्थ्य-साक्षरता बढ़ती है।

3. "103 वस्तुएँ जो साथ नहीं खानी चाहिये" – इस विचार के माध्यम से विद्यार्थियों को रसायन विज्ञान और जीवविज्ञान के आधार पर खाद्य पदार्थों की पारस्परिक प्रतिक्रिया (food interactions) का अध्ययन कराया जा सकता है। इससे उनमें वैज्ञानिक जिज्ञासा और अनुसंधान दृष्टि विकसित होती है।
4. जड़ी-बूटियों के गुणों को जानकर विद्यार्थी यह समझ सकते हैं कि भारत की जैव विविधता स्वास्थ्य और जीवन रक्षा में कितना योगदान देती है। इससे वे प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण और आयुर्वेदिक पादपों के महत्त्व को पहचानते हैं।
5. "विरुद्ध वस्तुओं का एक साथ सेवन न करें" — यह चेतावनी विद्यार्थियों को संयम, सोच-समझकर भोजन करने और अपने स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदारी सीखने का अवसर देती है।
6. यह सूत्र जीवविज्ञान, रसायन, गृह-विज्ञान और संस्कृत जैसे विषयों को जोड़कर शिक्षण में समग्रता लाने का अवसर प्रदान करता है। विद्यार्थी भोजन, औषधि और शरीर-विज्ञान के संबंध को व्यावहारिक रूप से समझ सकते हैं।

4.1.12 बारहवाँ सूत्र – रत्नों से अधिक बहुमूल्य हमारा शरीर और हमारा जीवन है।

सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट अवश्य लेटें। भोजन के बाद 10 मिनट वज्रासन में बैठना चाहिये।

सुबह और दोपहर के भोजन के बाद 20 मिनट अवश्य लेटें। (विष्णु मुद्रा में सोये) इससे सूर्य नाड़ी और चंद्र नाड़ी दोनों तेज हो जाती हैं। रक्त को भोजन पचाने में मुश्किल नहीं होती है। शाम के भोजन के बाद कभी भी आराम नहीं करना चाहिये, शाम के भोजन के बाद 1 किलोमीटर, 500 कदम से 1000 कदम अवश्य चलें।

गया हुआ धन पुनः मिल सकता है लेकिन एक बार स्वास्थ्य चला गया तो फिर कभी नहीं मिलेगा।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को सिखाता है कि धन से अधिक महत्वपूर्ण मानव शरीर और उसका स्वास्थ्य है। इससे उनमें आत्म-संरक्षण की भावना और जीवन के प्रति जिम्मेदारी का बोध विकसित होता है।

2. वज्रासन व विष्णु मुद्रा जैसी योग स्थितियाँ पाचन और रक्त प्रवाह को नियंत्रित करती हैं। शिक्षण में इन मुद्राओं का प्रयोग करके छात्र शरीर विज्ञान (physiology) को व्यवहार में समझ सकते हैं।
3. भोजन के बाद विश्राम और संध्या के भोजन के बाद चलने का निर्देश विद्यार्थियों को समय-संयोजन, अनुशासन और सक्रियता की आदत सिखाता है। यह आधुनिक स्वास्थ्य-विज्ञान के "walk after dinner" सिद्धांत से मेल रखता है।
4. "गया हुआ धन वापस मिल सकता है, पर खोया हुआ स्वास्थ्य नहीं" — यह वाक्य विद्यार्थियों में नैतिक सोच, संयम और आत्म-जागरूकता की भावना को प्रोत्साहित करता है। इससे वे जीवन के वास्तविक मूल्यों को पहचानते हैं।
5. सूर्य और चंद्र नाड़ियों की सक्रियता के माध्यम से विद्यार्थियों में शरीर की ऊर्जा प्रणाली, तंत्रिका क्रिया और पाचन-विज्ञान की व्यावहारिक समझ विकसित की जा सकती है।
6. यह सूत्र शिक्षा को केवल बौद्धिक न रखकर शारीरिक और आध्यात्मिक संतुलन की ओर प्रेरित करता है। विद्यालयीन जीवन में योग, ध्यान और स्वास्थ्य रक्षण अभ्यासों के समावेश के लिये यह प्रयोगात्मक आधार प्रदान करता है।

4.1.13 तेरहवाँ सूत्र– चार पुरुषार्थ: धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हैं।

शारीरिक श्रम 60 वर्ष तक कम नहीं करना चाहिये। 1 से 18 वर्ष तक खेलना चाहिये। 18 से 60 वर्ष तक मेहनत करनी चाहिये। 60 से 100 वर्ष तक मेहनत धीरे-धीरे कम करते जायें और आराम ज्यादा करना चाहिये। प्रातः काल वायु शुद्ध रहती है इसलिये प्रातःकाल योग और ध्यान करें। सांसारिक व्यक्ति ही मोक्ष धारण कर सकता है। धर्म की मर्यादा में रहकर अर्थ संपादन करें, कामनाओं की पूर्ति करें और मोक्ष-प्राप्ति के लिये प्रयत्न करें।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को जीवन के चार उद्देश्यों का संतुलन सिखाता है—धार्मिकता, आर्थिक समृद्धि, कामनाओं की पूर्ति और आत्मिक मुक्ति। इससे उनमें नैतिकता, जिम्मेदारी और जीवन की दिशा के प्रति स्पष्ट दृष्टि विकसित होती है।
2. "60 वर्ष तक श्रम कम न करें" — यह विचार विद्यार्थियों में कर्मठता और सक्रियता की भावना उत्पन्न करता है। इससे वे नियमित व्यायाम, योग और परिश्रम की आदतें अपनाने के लिये प्रेरित होते हैं।
3. यह सूत्र विद्यार्थियों को समझाता है कि योग और ध्यान केवल साधना नहीं, बल्कि मानसिक शांति और आंतरिक शक्ति का साधन हैं। इससे उनके व्यवहार में आत्मसंयम, धैर्य और ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता बढ़ती है।
4. विद्यार्थी यह जान सकते हैं कि जीवन के प्रत्येक कालखण्ड में अलग-अलग कर्तव्य और प्राथमिकताएँ होती हैं — बचपन में खेल, युवावस्था में कर्म, वृद्धावस्था में विश्राम और आत्म-चिंतन। इससे जीवन-योजना और आत्म-प्रबंधन का कौशल विकसित होता है।
5. यह सूत्र धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष की पारंपरिक भारतीय अवधारणा को आधुनिक शिक्षा मूल्यों (moral, physical, economic, and spiritual education) से जोड़ता है। इससे शिक्षा सर्वांगीण और संतुलित बनती है।
6. "धर्म की मर्यादा में रहकर अर्थ संपादन करें" — यह संदेश विद्यार्थियों को नैतिक व्यवसाय, ईमानदारी और सामाजिक कल्याण के महत्व का बोध कराता है। इससे उनमें जिम्मेदार और सेवा-भावी नागरिक बनने की प्रेरणा मिलती है।

4.1.14 चौदहवाँ सूत्र- रोग धीरे-धीरे शरीर में अपनी जड़ें फैलाता है।

हमेशा पूर्व की ओर सिर करके सोयें। उत्तर दिशा पृथ्वी की होती है। उत्तर दिशा में सिर करके सोने से सिर पर दबाव पड़ता है, सिर व शरीर पर संकुचन होता है जिससे नींद नहीं आती है और पूर्व या दक्षिण की तरफ सोने से, शरीर में

फैलाव आता है और सुख की नींद आती है एवं मानसिक बीमारियाँ कभी नहीं आयेंगी। ब्रह्मचारी केवल पूर्व की ओर और जो गृहस्थ चला रहे हैं वे पूर्व और दक्षिण की ओर सिर करके सोयें। उत्तर की तरफ़ सिर मृत्यु के बाद रखा जाता है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को सिखाता है कि दैनिक गतिविधियों में, जैसे सोने की दिशा या नींद का समय, स्वास्थ्य संरक्षण की भूमिका कितनी महत्वपूर्ण है। इससे वे स्वस्थ जीवनशैली की वैज्ञानिक नींव समझते हैं।
2. विद्यार्थियों में यह वैज्ञानिक दृष्टि विकसित की जा सकती है कि पृथ्वी का चुंबकीय क्षेत्र (magnetic field) शरीर की जैव-ऊर्जा को कैसे प्रभावित करता है। इस पर प्रयोगात्मक अध्ययन (जैसे अलग दिशाओं में सोकर नींद की गुणवत्ता का निरीक्षण) करवाया जा सकता है।
3. यह सूत्र दर्शाता है कि भारतीय परंपराओं में स्वास्थ्य और दिशा ज्ञान का वैज्ञानिक आधार है। इससे विद्यार्थियों को यह समझने में मदद मिलती है कि परंपरागत नियम केवल धार्मिक नहीं, बल्कि भौतिक और जैविक प्रभावों से जुड़े हैं।
4. पूर्व या दक्षिण की ओर सिर करके सोना मानसिक स्थिरता और गहरी नींद से संबंधित बताया गया है। इस विचार को विद्यार्थियों के लिये "मानसिक स्वास्थ्य और नींद प्रबंधन" शिक्षा से जोड़ा जा सकता है।
5. इस सूत्र के माध्यम से विद्यार्थियों में अनुशासित जीवनशैली और "नियमित दिनचर्या का पालन" करने की आदत विकसित की जा सकती है, जो स्वस्थ मन और शरीर का आधार है।
6. "उत्तर की ओर सिर मृत्यु के बाद रखा जाता है" — इस विचार से विद्यार्थियों में जीवन और मृत्यु के दार्शनिक पक्ष पर चिंतन की प्रेरणा मिलती है, जिसके माध्यम से वे अस्तित्व और चेतना की गहरी समझ विकसित कर सकते हैं।

4.1.15 पंद्रहवाँ सूत्र – बाकी 15 प्रतिशत इलाज भी आप अपना स्वयं कर सकते हैं।

हमेशा शुद्ध तेल का उपयोग करें, शुद्ध तेल अर्थात् जो कच्ची घानी से निकला हो।

शुद्ध तेल वात, पित्त और कफ को शांत रखता है। तेल का चिपचिपापन और गाढ़ापन उसमें मौजूद महत्वपूर्ण घटक फैटी एसिड के कारण होता है। तेल की गंध भी उसका पोषक तत्व है। रिफाइण्ड करने के लिये 6-7 केमिकल लगते हैं और डबल रिफाइण्ड के लिये 12-13 केमिकल लगते हैं। मनुष्यों द्वारा बनाये गये ये सारे केमिकल्स ज़हर होते हैं। इससे चिपचिपापन व गंध खत्म होते ही तेल के मुख्य घटक, फैटी येसिड और पोषक तत्व समाप्त हो जाते हैं। रिफाइण्ड और डबल रिफाइण्ड तेल ही अधिकांश रोगों का मूल कारण हैं। हर अक्षर मंत्र है, हर पौधा औषधि है, हर चीज़ उपयोगी है—इन्हें उचित उपयोग में लाने वाला व्यक्ति दुर्लभ है।

शैक्षिक निहितार्थ:

1. यह सूत्र विद्यार्थियों को सिखाता है कि शरीर के रोगों का बड़ा भाग जीवनशैली और आहार की शुद्धता पर निर्भर करता है। शुद्ध तेल और प्राकृतिक पदार्थों के उपयोग का ज्ञान विद्यार्थियों में स्वास्थ्य-जागरूकता बढ़ायेगा।
2. "रिफाइण्ड तेल में रासायनिक प्रक्रियाएँ पोषक तत्व समाप्त कर देती हैं" — इस कथन के वैज्ञानिक अध्ययन को छात्रों से करवाकर उन्हें प्रयोगात्मक सोच और शोध की दिशा में प्रेरित किया जा सकता है।
3. "हर पौधा औषधि है, हर चीज़ उपयोगी है" — यह विचार विद्यार्थियों में भारतीय जीवन-दर्शन की वैज्ञानिकता और पर्यावरणीय सामंजस्य का बोध कराता है। वे यह सीख सकते हैं कि प्रकृति की हर वस्तु का सही उपयोग स्वास्थ्यवर्धक है।
4. यह सूत्र विद्यार्थियों को बताता है कि वे अपने छोटे-छोटे रोगों का समाधान स्वयं कर सकते हैं। इससे उनमें आत्मविश्वास, स्वावलंबन और स्वास्थ्य प्रबंधन की व्यावहारिक समझ विकसित होती है।

5. "कृत्रिम रसायनों से बचें" — यह विचार विद्यार्थियों को जिम्मेदार उपभोक्ता बनने की दिशा में प्रेरित करता है। वे समझते हैं कि उनके आहार संबंधी निर्णय समाज और पर्यावरण दोनों को प्रभावित करते हैं।
6. इस सूत्र को जीवविज्ञान, रसायन विज्ञान, पर्यावरण अध्ययन और स्वास्थ्य शिक्षा के साथ जोड़ा जा सकता है। इससे विद्यार्थी पदार्थों की रासायनिक संरचना, उनके प्रभाव और मानव स्वास्थ्य के संबंध का अनुभवात्मक अध्ययन कर सकते हैं।

4.2 ऋतुचर्या

दुनिया में 16 प्रकार की जलवायु हैं और भारत में सभी जलवायु हैं।

90 प्रतिशत रोग पेट से हैं, बाकी के 10 प्रतिशत रोग बाहर से हैं। 148 प्रकार के रोग हैं, जिनमें से 90 प्रतिशत आप स्वयं ठीक कर सकते हैं। दुनिया का सबसे बड़ा औषधि केंद्र आपका रसोईघर है।

सुबह कफ अधिक रहता है, दोपहर में पित्त अधिक रहता है और शाम को वायु अधिक रहती है।

शुद्ध तेल और जिन चीजों में पानी की मात्रा अधिक होती है वह वात नाशक है। छाछ, दही और फलों का रस सभी तरह के रस वात नाशक हैं। अजवाइन काला नमक के साथ तीन दिन लेने पर कैसी भी वायु खत्म हो जायेगी।

गर्मियों में पित्त भड़कता है, देशी गाय का घी ऊपर की श्रेणी में आता है जो पित्त को जिंदगी भर शांत रखता है। घी के बाद अदरक सबसे अच्छी पित्त को ठंडा करने वाली वस्तु है। हींग, सूखा या हरा धनिया और सोठ काला नमक के साथ लेना चाहिये, लेकिन सोठ के गुण अद्भुत हैं 100 गुणों का विस्तार है। कफ को दूर करने की सबसे अच्छी औषधि है तिल, गुड़, शहद, गढ़ेर का रस, देशी पान,सोठ, लहसुन ऐसी 100 वस्तुएं हैं जो कफ को प्रमाण करती हैं।

4.2.1 शरीर से भी स्वस्थ, मन से भी स्वस्थ और चित्त से भी स्वस्थ

सर्वदा वात, पित्त और कफ बराबर मात्रा में रहना चाहिये। 1 से 14 वर्ष तक कफ प्रभाव अधिक होता है, 14 से 60 वर्ष तक पित्त का प्रभाव अधिक होता है और 60 से 100 वर्ष तक शरीर वायु (वात) के प्रभाव में अधिक रहता है।

4.2.2 शरीर के अनुसार दिन-चर्या

1 से 4 वर्ष तक के बच्चों को 16 घंटे की नींद चाहिये। 18 घंटे की भी हो सकती है, 4 से 8 वर्ष तक के बच्चों को 12-14 घंटे की नींद चाहिये, 8 से 14 वर्ष तक 8-9 घंटे की नींद। बचपन की अवस्था में शरीर के विभिन्न हिस्सों में वृद्धि होती है, नींद पूरी नहीं होगी तो वह चिड़चिड़ा होगा और आपकी बात नहीं मानेगा। 1 से 14 वर्ष की आयु तक कफ प्रधान होता है, और कफ को शांत करने के लिये पूरी नींद लेनी चाहिये। इसके साथ-साथ बच्चों के सिर की मालिश आवश्यक है। अधिक और अलग-अलग तेल नहीं लगाना चाहिये और ना ही योग करें। जिस दिन कर सकें, उसी दिन करें। तेल की मालिश के लिये नारियल का तेल, तिल का तेल, बिहार में सरसों का तेल। आंख के अंदर मूंग का तेल डालना चाहिये। दूध, मधुकण, घी, तेल, गुड़ खाना चाहिये। मोटा आटा खायें, चिकना सेवन कभी नहीं करें।

14 से 60 वर्ष तक पित्त अधिक होता है। इस आयु में 6 घंटे की नींद की 6 घंटे से कम नींद ना लें। 4 बजे सुबह बिस्तर से उठना चाहिये, इस समय वायु एकदम शुद्ध होती है।

4.2.3 बुढ़ापा, अस्थमा, अर्थराइटिस, डायबिटीज और मोटापा से बचना है तो

तिल, मूंगफली, उड़द, गुड़, घी, चना आदि अच्छी त्योहारों में बनने और खाने वाले पकवान। इस समय पित्त शांत होता है, ये सभी भारी हैं। ये गुरुत्व वाले पदार्थ हैं। तिल की चिक्की खायें। अम्ल कम हो जायेगा। कफ जिंदगी भर नहीं रहेगा। नवंबर से फरवरी तक तिल, मूँगफली गुड के साथ खायें।

कुछ आवश्यक बातें-

- बीमारी जितनी देर से आती है उतनी ही देर से जाती है।
- हमेशा ठंडा पानी नहाना पीना चाहिये और गुनगुना पानी पीना चाहिये।
- नीरोगी रहना है तो वात, पित्त और कफ को संतुलित रखो।
- भारत में हर पौधे व वृक्ष में औषधीय गुण हैं क्योंकि यहाँ पौधों व वृक्षों की ऋतु के अनुसार पर्यावरण मिलता है।
- जिन लोगों की रक्तचाप कम है उन लोगों के लिये चाय औषधि है और जिन लोगों को चाय सामान्य या अधिक होता है उनके लिये चाय विष के समान है।
- दही में नमक मिलाकर कभी ना खायें। नमक मिलाने से दही के जीवाणु मर जाते हैं। दही में गुड़ डालकर खाना चाहिये।
- फ्रिज से हुये भोज्य को फिर कभी वापस गर्म न करें। फ्रिज में रखी वस्तु को फ्रिज से 50 मिनट बाहर रखकर उपयोग में लें तो अच्छा रहेगा।
- सब्जी, दाल या अन्य कोई भी वस्तु में कम से कम नमक डालने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है।
- जामुनी रंग सबसे अच्छा, फिर नीला रंग, लाल रंग सबसे खराब होता है। रंगों को जानने के लिये दांयाँ नाक शुरू है, तो तनाव (टीन्शन) नहीं है और यदि बांयाँ नाक शुरू है तो तनाव है। ऐसी परिस्थिति में अपनी नाक को देर के लिये बंद कर दो तो तनाव खत्म हो जायेगा।
- सलाद में जो भी खाओ एक बार में कोई एक चीज खाओ। ककड़ी या टमाटर या अन्य, एक सब्जी, एक दाल खाओ, दाल छिलके वाली खाओ, फल एक बार में एक ही खाओ।
- घर जितना खुला होगा दिल दिमाग उतना ही अच्छा रहेगा।
- जल गया है फफोले न पड़ें इसके लिये आलू को बिना छिलका उतारे धोये और काटकर चर्बी लगायें फफोले नहीं पड़ेंगें।
- इंद्रधनुष का रंग समझ लें।
- हर छोटी चींज गुणों से भरपूर होती है।

- चमकती हुई चीजें सबसे खराब होती हैं।
- नारियल के तेल बालों में अवश्य लगायें।
- दांतों की सबसे अच्छी दवा लौंग का तेल है।

भारत में सूर्य का प्रकाश भरपूर है, मिट्टी यहाँ की अच्छी है, आयुर्वेद भारत में तब से है जब से भारत है और भारत तब से है जब से सूर्य है।

4.3 आयुर्वेद के कुछ नियम

आप ही हैं जो मोक्ष धारण कर सकते हैं। तीन प्रकार के दुःख होते हैं।

(1) दैहिक दुःख (2) दैविक दुःख (3) भौतिक दुःख

- भोजन और औषधि में अंतर है, भोजन पूरे दिन में कभी भी खा सकते हैं, लेकिन औषधि सुबह-सुबह ही खाली पेट लें।
- आयुर्वेद हजारों वर्षों से इस देश की संस्कृति, परम्परा, हमारी दिनचर्या, ऋतुचर्या, हमारे देश-काल के अनुकूल, हमारे शरीर के अनुकूल है और हमारे खान-पान, रहन-सहन, गुणधर्म से परिचित है। आयुर्वेद एक सम्पूर्ण ज्ञान-विज्ञान शास्त्र है। आयुर्वेद शारीरिक स्वस्था का विश्वास दिलाता है।
- कोई भी रोग जब शरीर में आता है तो उसकी पृष्ठभूमि होती है और रोग शरीर में जब आता है तो वह पहले हमें चेतावनी देता है। आप संभल जाइये अन्यथा आगे बड़ा रोग आने वाला है।

दैहिक जीवन

- किसी भी रोग को दबाइये मत या उसे नजर अंदाज मत करिये, नहीं तो रोग धीरे-धीरे बढ़ जायेगा।
- शरीर को स्वस्थ रखने में भोजन अहम भूमिका निभाता है। शरीर के लिये वह भोजन ही सही है जो शरीर के लिये जीवित रहने के लिये भोजन करे, भोजन के लिये न हो। अतः अभक्ष्य भोजन न करें, जिह्वा स्वाद के लिये दुष्पित भोजन न करें, विपरीत भोजन न करें, इच्छा न होने पर भोजन न करें, ठूँस-ठूँस कर भोजन न करें, आवश्यकता से कम मत करिये, गलत समय पर मत करिये, पहले के भोजन के

पचने के बाद ही दूसरा भोजन करें, मौसम के अनुकूल सुपाच्य भोजन करें, शान्त और प्रसन्न मन से तथा तनाव मुक्त होकर भोजन करें। भोजन बलवर्धक और संतुष्टि प्रदान करने वाला होना चाहिये।

- जो दोपहर के भोजन के बाद मठ्ठा (छाछ) पीता है, रात्रि में सोते समय दूध पीता है एवं प्रातः उठते ही पानी पीता है उसे कोई रोग नहीं होता। मठ्ठा पीने से रोग ऐसे जलते हैं फिर वापस नहीं आते, मठ्ठा पीने वालों को फिर रोग नहीं होता। जिस प्रकार देवताओ के पास अमृत है, मनुष्यों के पास मठ्ठा (छाछ) ही अमृत है।
- आलस्य शरीर का सबसे बड़ा शत्रु है। आप अपना कार्य जिस क्षेत्र में भी हैं, ईमानदारी और निष्ठापूर्वक करें। अतिव्यस्तता या अत्यधिक श्रम भी रोग लाता है, इसलिये मध्यम बनिये, कार्य के बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा आराम करें। शरीर को अतिरिक्त ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। सुबह-सुबह थोड़ा योग या व्यायाम करें।
- रात को देर तक काम न करें, रात को शीघ्र सोयें। ब्रह्म मुहूर्त में सूर्य उगने से डेढ़ घंटे पूर्व उठ जाएं। सूर्य उगने के बाद उठने पर मल का रस आँत चूसने लगती है।
- विचार मनुष्य का निर्माण करता है। अच्छा सोचिये, अच्छा काम करिये, दया और धर्म पर चलिये, मन को शुद्ध रखिये। चिंता एवं क्रोध शरीर का नाश करते हैं। मनुष्य के धर्म-कर्म का नाश करता है। अपने माता-पिता का सम्मान करिये, अपने गुरु का सम्मान करिये, अपने पड़ोसी का सम्मान करिये, अपने भाई-बंधुओं का सम्मान करिये, अपने साथियों का सम्मान करिये, अपने देश व अपनी संस्कृति का सम्मान करिये और जिस धर्म में पैदा हुये हों, उस धर्म का सम्मान करिये, धर्म पर चलिये-दान धर्म कीजिये।
- हमेशा साफ–स्वच्छ और सूती वस्त्र पहनें।
- स्नान के पूर्व और भोजन के पश्चात पेशाब अवश्य करें।
- सूर्य की ओर मुंह करके पेशाब न करें, बरगद, पीपल, देव मंदिर, नदी और श्मशान में पेशाब न करें।

- धन और अन्न प्रयोग में, विद्या सीखने में, भोजन करने में जो संकोच नहीं करता वह व्यक्ति सुखी रहता है। जो व्यक्ति यह सोचता है कि मुझे न तो राज चाहिये, न स्वर्ग चाहिये केवल दुःखी लोगों का दुःख दूर करूँ वही व्यक्ति सुखी रहता है।
- सूर्य, जल, गाय, अग्नि, घी, इत्यादि का दर्शन आयु बढ़ाता है।
- फलों का रस, तेल की चीजें, मूली, खड़ी दालें रात को नहीं खाना चाहिये।
- घी या तेल की चीजें खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिये एक घंटे बाद पियें।
- सुबह और दोपहर के भोजन के तुरंत बाद तेज चलना या दौड़ना हानिकारक है। 10 मिनट वज्रासन में बैठे फिर 20 मिनट वाम मुद्रा में सोयें या आराम करें।
- शाम के भोजन के तुरंत बाद शुद्ध हवा में टहलना चाहिये कम से कम 500 से 1000 कदम टहलें। शाम के भोजन के तुरंत बाद कड़ी नहीं सोयें पेट में समस्यायें हो जाती हैं।
- तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक मेहनत करने के बाद या शौच जाने के तुरंत बाद पानी नहीं पीना चाहिये।
- सिर पर कड़ा बांधकर या मौजे पहन कर कभी नहीं सोना चाहिये।
- रोगी को हमेशा गर्म अथवा गुनगुना पानी ही पिलाना चाहिये रोगी को ठंडी हवा, अधिक परिश्रम तथा ठंड से बचाना चाहिये।
- दवा को तरल पदार्थ में मिलाना हो तो चाय, काफी या दूध में कभी ना मिलायें, दवा को नारियल पानी, छाछ या साधारण पानी में मिलाकर पीना चाहिये।
- निद्रा से पित्त शांत होती है, मालिश से वायु कम होती है, उल्टी से कफ कम होता है और लंगन करने से बुखार शांत होता है।

4.3.1 अधारणीय वेग

ये वेग आ रहे हों तो इन्हें कभी नहीं रोकना चाहिये। रोकने पर शरीर में रोग आते हैं। जबरदस्ती करने पर भी रोग आते हैं।

(1) हँसी

(2) अपान वायु

(3) मल

(4) मूत्र

(5) छींक

(6) प्यास

(7) भूख

(8) निंद्रा

(9) खाँसी

(10) श्रमज

(11) जम्हाई

(12) अश्रु

(13) वमन

(14) वीर्य वेग

4.3.2 पाप कर्म

हमारे शास्त्रों में दस पाप कर्म बताये गये हैं इनका शरीर, वचन और मन से त्याग करना चाहिये।

1) हिंसा : जीव-जन्तुओं को मारना

2) चोरी करना

3) व्यर्थ का कार्य जिसका कोई फल नहीं हो

4) चुगली करना

5) कड़ोर वचन बोलना

6) झूठ बोलना

7) ऐसा बोलना जिससे दो मित्रों में झगड़ा हो

8) मारना-पीटना

9) दूसरे की सम्पत्ति छीन लेना

10) विपरीत समझ, माता-पिता को उल्टा समझना

जमीन पर पढ़ना, जमीन पर खाना, जमीन पर सोना, जमीन पर मरना। खाना जमीन पर बैठकर खाइये, पानी जमीन पर बैठकर पियें। दूध हमेशा खड़े होकर पियें। भोजन के बाद शौच करने से ब्लड प्रेशर बढ़ता है, मल हमेशा सुबह ही करें।

4.3.3 भोजन

हमेशा पूर्व दिशा या उत्तर दिशा की तरफ मुँह कर के खायें दक्षिण की तरफ मुहँ करके कभी ना खायें, चलें लेकिन खड़े होकर कभी काम ना करें। हमारा शरीर सोने के लिये सबसे अच्छा, फिर बैठने के लिये। चलते समय दोनों पाँव पर बराबर भार पड़ना चाहिये पहले येड़ी, फिर तलवा, फिर पंजा रखें।

पीठ के बल सोना सबसे अच्छा सिर, पीठ, कूल्हे, जंघा, पिण्डली, येड़ी जमीन पर लगनी चाहिये बाँस की चटाई, घास की चटाई पर सोना सबसे अच्छा। दोपहर के भोजन के बाद पहले दायें सोयें फिर बायें सोयें फिर सीधे सोयें, रात में पहले बायें सोयें फिर दायें सोयें, फिर सीधे सोयें। हमेशा जमीन पर सोना, जमीन पर बैठना, जमीन पर पढ़ना, जमीन पर खाना, जमीन पर मरना। डिलीवरी जमीन पर बैठा कर करें या जमीन पर अर्ध लेटी अवस्था में पैदा हुआ बच्चा ज्यादा स्वस्थ होगा। कोई भी बीमारी शुरुआत में छोटी ही होती है बाद में विराट रुप ले लेती है वात, पित्त, कफ का अपना परिवार है ये अकेले कभी नहीं आते हैं अगर ध्यान नहीं दिया तो ये अपने साथ पूरा परिवार लेकर आते हैं। जानवरों के पास ना लैब है/ना हॉस्पिटल

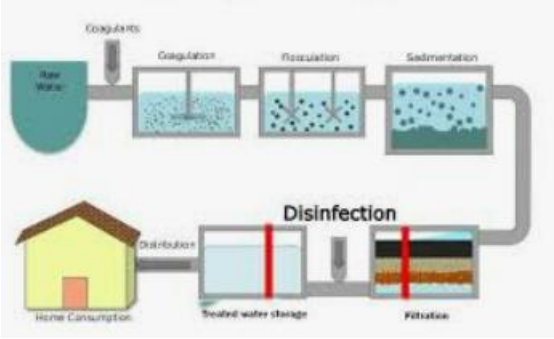
है/न ही इनके पास डॉक्टर है फिर भी निरोगी हैं। धरती पर 1 प्रतिशत मनुष्य के पास ये सब है फिर भी वह रोगी है, सप्ताह में एक बार उपवास करने से कई रोग दूर होते हैं। उपवास कैसे करें ?

(1) पूरे दिन गुनगुना पानी पियें उपवास खाली पानी पर सबसे अच्छा है।

(2) केवल फल और कच्ची सब्जी खायें, पका हुआ कुछ नहीं खायें तकलीफ करेगा। वस्तु के पकते ही उपवास के जरुरत का फोलिक एसिड खत्म हो जाता है जो शरीर को अंदर से शुद्ध करने के लिये होता है। उपवास में नमक भी नहीं खा सकते, हमेशा मध्य मार्गी रहे। उपवास करने वालों की रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होती है बीमार कम पड़ते हैं।

4.3.4 जल की शुद्धि

वर्षा का जल वर्ष भर खराब नहीं होता है पत्थर और चूने से टंकीकी बना कर जल को पूरे वर्ष के लिये एकत्रित करें। वर्षा का जल सबसे अच्छा वर्षा का जल अमृत है, फिर बहती नदी का पानी जो गलेशियर से निकलती है, फिर कुंआ का पानी अच्छा, फिर तालाब का पानी अच्छा, गर्मी में मिट्टी के मटके का पानी पियें



बारिश में ताँबे के बर्तन का पानी पियें और ठंड में सोने-चाँदी के बर्तन का पानी पियें। लोटे से पानी पीना चाहिये क्योंकि सरफेस टेंशन कम होता है।

पानी का गुण है सफाई करना। अस्थमा, बोकाईटिस अस्थमा, सॉस, कफ के लिये पानी गर्म करके पियें

4.3.5 गुड़, खाँड, काकवी, मिश्री, बूरा अवश्य खायें रक्त को शुद्ध करता है।

शुगर

भोजन के साथ हमेशा देशी गुड़ खाना चाहिये, गुड़ में फॉस्फोरस होता है जो सब कुछ पचा देता है। गुड़ कफ का शमन करता है। "माइग्रेन" वाले लाल देशी गुड़ खायें, स्त्रियों के मासिक की जितनी समस्यायें हैं तीन दिन लाल देशी गुड़ खायें। मिश्री–चीनी से अच्छी गुड़ से काम। दूध के साथ गुड़ नहीं खाना चाहिये। गुड़ दही के साथ मिला कर खायें।

4.3.6 सोने–चाँदी के आभूषण

सोने के बर्तन

सोने के बर्तन सबसे अच्छे हैं, फिर चाँदी के बर्तन अच्छे हैं, फिर पीतल के बर्तन अच्छे हैं, फिर काँसे के बर्तन अच्छे हैं, सबसे शुद्ध और पवित्र मिट्टी के बर्तन हैं सस्ते और अच्छे। मिट्टी के बर्तन में धीमी आँच पर पकायें, मिट्टी में 18 पोषक तत्व होते हैं। ये गुण मिट्टी में सूर्य की धूप में लाखों वर्ष तपस्या करके आते हैं, सारे मंदिरों में प्रसाद मिट्टी के बर्तन में बनते हैं, अपनी मिट्टी से जुड़े रहिये। दही काँसे के बर्तन में अमृत है, दही खट्टा होने लगे तो तुरंत गुड़ डाल लें, काँसे के बर्तन में जितनी जल्दी हो भोजन कर लें रखें नहीं।

4.3.7 गहने

गहने

दिखाने के लिये नहीं औषधिय रूप में उपयोग होते हैं, गहनों का उपयोग भारत में सदा औषधिय रूप में रहा है, सिर और छाती का सारा गहनों सोने के और छाती के नीचे के सारे गहने काँसे के होते हैं। चक्कर आते हैं, मेंटल डिस्फ्रार, बुद्धि विघात आदि, सिर का कोई बायाँ दायाँ दिमाग नहीं बढ़ा, सोने के बर्तन का पानी पियें।

4.4 चार धीमे जहर

4.4.1 नमक

नमक बदल दो, रिफाइण्ड नमक कभी ना खायें बाजार में जो नमक आ रहा है उसके पोषक तत्व रिफाइण्ड करके निकाल लिये जाते हैं। आयोडीन नमक हमेशा ब्लड प्रेशर बढ़ाता है नपुंसकता आती है है वीर्य की ताकत कम कर देगा और ब्लड में आवश्यकता से अधिक आयोडीन हो जाता है। एक्स्ट्रा फ्री फ्लो के लिये नमक में से आवश्यक नमी को निकाल लिया जात है और फ्री

फ्लो बनाने के लिये उसमें एल्यूमीनियम सिलिकेट डाला जाता है जिससे अस्थमा की समस्या उत्पन्न होती है। खाने में काला नमक या सेंधा नमक का प्रयोग करें। इसमें सोडियम की मात्रा कम होती है मैग्नीशियम, कैल्शियम, पोटेशियम आदि का अनुपात संतुलित होता है। सेंधा नमक शरीर के भीतर के विष को कम करता है और थायराईड, लकवा, मिर्गी आदि रोगों को रोकता है।

4.4.2 शक्कर

शक्कर

शक्कर न खायें शक्कर छोड़कर कुछ भी खा सकते हैं गुड़, काकवी, बूरा, खाँड, शक्कर में एक भी पोषक तत्व नहीं है। शक्कर बनते ही फॉस्फोरस खत्म हो जाता है एसिड बनता है हजम भी नहीं होता, चीनी को पचाना पड़ता है। खून को गाढ़ा बनाता है और कॉलेस्ट्रॉल बढ़ाता है। सल्फर के बिना शक्कर नहीं बनती और सल्फर पटाखों में इस्तेमाल होता है खाना खाने के बाद आपने शक्कर खाली, तो आपका खाना कभी नहीं पचने देगा और तब आपको 103 बीमारियों की शुरुआत हो जायेगी। कभी सोचा गुड़ 60 रु. शक्कर 35 रु. में मिलती है, कैसे बेचते हैं? वह भी कई दिनों की अतिरिक्त मेहनत और प्रोसेस के बाद बनता है।

4.4.3 रिफाइण्ड और डबल रिफाइण्ड तेल

हमेशा शुद्ध तेल का उपयोग करें, शुद्ध तेल मतलब कच्ची घानी का निकला हो। शुद्ध तेल वात, पित्त और कफ को शान्त रखता है। कच्चा तेल घानी का 240 रु. का मिलता है रिफाइण्ड तेल 120 से 150 रु. का मिलता है, कैसे बेचते हैं? वह भी कई दिनों की मेहनत और प्रोसेस के बाद बनता है। क्योंकि तेल के सारे प्रोटीन तत्व निकाल लिया जाता है और तब आप शुद्ध वस्तु नहीं कचरा खाते हैं। यही रिफाइण्ड और डबल रिफाइण्ड तेल कई रोगों का कारण बनता है। तेल को एक बार गर्म करने पर तेल खत्म हो जाता है

रिफाइण्ड

रिफाइण्ड तेल को केमिकल डालकर 6-7 बार गर्म किया जाता है और डबल रिफाईण्ड तेल को 12-13 बार गर्म किया जाता है इसमें पाम तेल भी मिलाया जाता है।

4.4.4 मैदा

मैदा

मैदा गेहूँ से बनता है मैदा बनाने के लिये मैदे में से सारे आवश्यक फायबर निकाल लिया जाता है जो आपके रक्त को पतला करता है और आपका भोजन पचाता है। मैदा का सेवन कभी नहीं करें नूडल्स, पिज्जा, बर्गर, पाव रोटी, डबल रोटी, बिस्कुट आदि कभी ना खाये सब सड़े हुये मैदे से बनते हैं और इसमे जानवरों की चर्बी मिलाई जाती है। मैदे की रोटियाँ भी रबर जैसी होती है मैदा अंतड़ियों में जाकर चिपक जाता है जो स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। नूडल्स खाने में सबसे कचरा खाद्य सड़ा हुआ मैदा है, 4-5 दिन मैदे को सड़ाते हैं फिर जानवरों की चर्बी और जानवरों के मांस का रस डालते हैं।

4.5 सौंदर्य चिकित्सा

सौंदर्य प्रसाधन

टुथपेस्ट का इस्तेमाल कभी न करें। ये सब टुथपेस्ट जानवरों की हड्डियों के पाउडर और फ्लोराइड से बनते हैं। जिससे फ्लोरिसिस नाम की बीमारी होती है। भारत के पानी में पहले से ही बहुत फ्लोराइड है। झाग के लिये सिंथेटिक डिटरजेन्ट डाला जाता है। सोडियम लॉरिल सल्फेट से कैंसर होता है। ब्रश के साथ मिलकर आपके मसूड़ों को नुकसान पहुँचाता है। सारे टुथपेस्ट ANTI-ALKLINE हैं। लार की क्षमता को कम करते हैं।

4.5.1 दाँत साफ करने के लिये कई तरह के दातून हैं।

1) अर्क (मदार), न्यग्रोथ (वट), खैर, करंज (डिटोहरी), कुंकुम (अर्जुन), नीम, बबूल, मधुआ, आम, जामुन आदि वृक्षों के दातून करने चाहिये।

2) दंत मंजन करें।

3) घर में बना सकते हैं- त्रिफला चूर्ण 100 ग्राम/ मेथी दाने का चूर्ण 50 ग्राम / काला नमक 2 चम्मच मिलाकर तवे भून लें फिर एक डिब्बे में रखें व सुबह-शाम उंगली से मंजन करें।

चित्र 4.5.1 दातून

4) सरसों का तेल 1/2 कटोरी/ पाव चम्मच हल्दी/ आधा चम्मच काला नमक मिलाकर सीसी में भर लें, सुबह-शाम मसूड़ों में मालिश करें। मसूड़ों से कभी खून नहीं आयेगा, म सूड़े मजबूत होंगे, मुँह में बदबू नहीं आयेगी। दाँत के हर रोग में फायदेमंद है।

सर्दी में आम, अमरूद, जामुन। बारिश में आम, अर्जुन हर दो-तीन महीनों में अपना दातून बदलते रहें।

4.5.2 नहाने में साबुन का इस्तेमाल न करें। साबुन आपकी त्वचा को रूखा और कठोर बनाती है।

स्नान के लिये पाव कटोरी कच्चा दूध (5-7 चम्मच) में, आधा नींबू निचोड़ लें दूध गाढ़ा हो जायेगा। शरीर पर साबुन की तरह लगा लें, फिर पानी से नहा लें, त्वचा मुलायम रहेगी व शरीर के अंदर जमा सारा कचरा दूध नींबू सोख लेगा शरीर स्वस्थ रहेगा और दुर्गंध दूर होगी। शहर और गुलाब का जल मिलाकर स्नान करें।

नहाने का साबुन

2) सप्ताह में एक बार उबटन से नहाना चाहिये:- छुं/ गेहूँ का आटा, मुल्तानी मिट्टी, चंदन की लकड़ी का बुरादा, दूध, नींबू, संतरा आदि से नहायें।

3) काली मिट्टी या मुल्तानी मिट्टी शरीर पर मलें और नहायें मृत त्वचा जीवित होती है। शरीर की ओर तन दुरुस्त होते हैं, त्वचा चमकदार दिखेगी।

4) एक चम्मच चुने की पत्तियाँ चुने के पानी में मिलाकर मुँह पर लगा लें 30 मिनट बाद धो लें।

5) कच्चे नारियल का दूध और चंदन पेस्ट चेहरे पर मलने से त्वचा साफ और कांतीयुक्त बनती है। ये सुरक्षित उपाय हैं, जिससे आपके दाँत, बाल, त्वचा, शरीर, सुंदर और चमकिले रहेंगे। इसका कोई साइड इफ़ेक्ट नहीं है। और आपको धन बचायेगा।

4.6 भारतीय आहार शास्त्र

सरल और उपयोगी आयुर्वेद ताकि हम रह सकें स्वस्थ और निरोगी

आयुर्वेद, भारतीय जीवन का अभिन्न हिस्सा है और हमारे जीवन में पूर्णरुप से समाहित है। आज आयुर्वेद की जागरुकता से यह समझ में आता है कि हजारों वर्षों से जिस ज्ञान को हम हमारे जीवन में उपयोग करते आ रहे हैं वह कितना अमूल्य और उपयोगी है।

शरीर को स्वस्थ्य और नीरोगी रखने वाला प्राचीन और महत्वपूर्ण ज्ञान आज भी हमें अपने परिवारों में सुनने को मिलता है। जैसे-नये चावल और गैहूँ शरीरिक तन्त्र को अशांत करते हैं और बात को दूषित करते हैं इसीलिये हमारी परम्परा में पुराने चावल और पुराने गेहूँ का उपयोग सिखाया गया। किस मौसम में क्या खायें-क्या न खायें, संतरे, खरबूजा या केला के उपर पानी न पीना, भोजन के तुरन्त बाद पानी न पीना, प्रसव के बाद घी पिलाना, सूखे मेवों के लड्डू खिलाना, चोट लगने पर दूध में हल्दी मिलाकर पिलाना, भोजन न पचता हो तो नींबू पानी में अजवायन या सैंधा नमक मिलाकर पीना है। आहार शास्त्र का यह सामान्य आयुर्वेदिक ज्ञान हमारे घरों में आज भी उपलब्ध हैं और यह जीवन जीने के नियम हमें परम्परा से सीखने को मिलते थे।

लेकिन आधुनिक शिक्षा और जीवन शैली ने हमारी इन मान्यताओं को और आयुर्वेद के इस सरल ज्ञान को आगे बढ़ने से रोक दिया है। हमारा यह विश्वास डगमगाने लगा है कि हमारा यह ज्ञान उपयोगी भी है। एकल परिवारों के कारण भी यह ज्ञान टूटता जा रहा है।

4.7 भारतीय रसोई के मसाले (स्वाद भी-स्वास्थ्य भी)

आयुर्वेद के अनुसार कोई भी व्यक्ति सम्पूर्ण रुप से तभी स्वस्थ हो सकता है जब उसका शरीर स्वस्थ हो-निरोगी हो और तीनों दोष (वात-पित्त-कफ) समान अवस्था में हों, और यह तभी संभव है जब उस व्यक्ति का मन भी स्वस्थ्य हो।

स्वस्थ शरीर का होना बिना स्वस्थ मन के संभव नहीं है। और स्वस्थ मन का होना बिना स्वस्थ शरीर के संभव नहीं है।

भारतीय समाज में रसोई का कर्म अपने आप में सम्पूर्ण पाक कला की तरह माना गया है। रसोई में भोजन पकाना, परिवार के स्वास्थ के लिये अच्छे मन से रसो ई बनाना, उसकी साफ सफाई और संयोजन यह पूरा शास्त्र ही है जो हम अपनी बहन बेटियों को सिखाते हैं ताकि वे अपने परिवारों को स्वस्थ और नीरोगी रख सकें।

रसोई घर में प्रयोग होने वाले पदार्थों और मसालों के बारे में काफी कुछ ऐसा ज्ञान है, जो हमें अपनी परम्परा से मिलता है। हल्दी, सौंठ, जीरा, मैथी, धनिया, आदि के औषधीय उपयोग, सब्जियों में -दालों में छोंक में किस तरह और किसका लगता है। हम यह सब तो सिखाते ही हैं। इसके अलावा इन मसालों का उपयोग हमारी कई बीमारियां में भी होता है। इसका ज्ञान भी हमें खुद न खुद मिलता ही रहता है। वास्तव में रसोई एक सरल औषधालय है।

राजीव भाई ने स्वास्थ्य के ऊपर जो व्याख्यान दिये हैं उसमें यह बात कई बार कही है कि हमारी रसोई एक अच्छा चिकित्सालय है। रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसालों से कई तरह की बीमारियों को ठीक करने में मदद मिलती है।

पंचम अध्याय
निष्कर्ष एवं सुझाव

5.1 निष्कर्ष

शोधकर्ता द्वारा प्रस्तुत लघुशोध **'राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान'** के निम्नलिखित निष्कर्ष प्राप्त किये गये हैं–

5.1.1 परिचय सम्बन्धी

- राजीव दीक्षित का जन्म 30 नवंबर, 1967 को उत्तर प्रदेश के अलीगढ़ जिले की अतरौली तहसील के नाह गाँव में हुआ था।
- उनके पिता का नाम राधेश्याम दीक्षित और माता का नाम मिथिलेश कुमारी था। एक ब्राह्मण परिवार में जन्मे राजीव दीक्षित के दादा-दादी स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय थे, जो उनके आकर्षक देशभक्ति के मार्गदर्शक बने।
- राजीव का बचपन अपने गांव में ही बीता, जहां उन्होंने प्राथमिक और माध्यमिक शिक्षा प्राप्त की। उनके गांव में बिजली और सड़क जैसी मूलभूत सुविधाएं न होने की वजह से उन्हें रोजाना पांच किलोमीटर पैदल चलकर स्कूल जाना पड़ता था।
- राजीव दीक्षित बचपन से ही अत्यंत बुद्धिमान और देशभक्त थे। नौवीं कक्षा में ही उनके अंदर इतिहास को लेकर गहरा लगाव था और वे अपने शिक्षक से इतिहास के विषय में जिज्ञासा रखते थे। वे पढ़ाई में बहुत अच्छे थे और हमेशा देश के राजनीतिक, सामाजिक और आर्थिक सवालों को लेकर उत्सुक रहते थे।
- राजीव दीक्षित बचपन से ही वे बहुत अध्ययनशील थे तथा मासिक लगभग 800 रुपए केवल अख़बार और पत्रिकाओं को पढ़ने पर खर्च करते थे, जो उस समय की बड़ी बात थी।
- राजीव दीक्षित की प्रारंभिक शिक्षा फिरोजाबाद के पीडी जैन इंटर कॉलेज में हुई। उच्च माध्यमिक शिक्षा पूरी करने के बाद वे इलाहाबाद चले गए जहां उन्होंने जेके इंस्टीट्यूट ऑफ एप्लाइड फिजिक्स

एंड टेक्नोलॉजी से बीटेक की पढ़ाई की। इसके बाद IIT कानपुर से एम॰टेक की डिग्री प्राप्त की। पढ़ाई के दौरान वे **"आज़ादी बचाओ आंदोलन"** से जुड़े और देशभक्ति की विचारधारा को आत्मसात किया।

- राजीव दीक्षित के बचपन से उनके भीतर स्वदेशी और स्वाभिमान की भावना प्रबल थी। वे विदेशी उपभोक्तावाद, नव-उदारवाद और वैश्वीकरण के विरोध में सक्रिय थे।
- राजीव दीक्षित ने अपने बाल्यकाल में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के वीर क्रांतिकारियों जैसे भगत सिंह, चंद्रशेखर आजाद और उधमसिंह से प्रेरणा ली और बाद में महात्मा गांधी से भी स्वयं को प्रभावित पाया।
- उनका जीवन चरित्र और विचार देशप्रेम की शक्ति से भरा था। उन्होंने अपने बचपन से ही सामाजिक जागृति और स्वदेशी आंदोलन के प्रति समर्पण दिखाया। गांव के सीमित संसाधनों और कठिनाइयों के बावजूद उनका आत्मविश्वास और देशभक्ति के प्रति लगाव मजबूत होता गया, जिसने उन्हें एक महान वक्ता, समाज सुधारक और क्रांतिकारी बना दिया।

5.1.2 आंदोलन और कार्य सम्बन्धी

- राजीव दीक्षित का आंदोलन और कार्य भारतीय स्वदेशी आंदोलन के संदर्भ में बेहद महत्वपूर्ण थे। वे "आजादी बचाओ आंदोलन" के संस्थापक और एक प्रमुख वक्ता थे, जिन्होंने देश में विदेशी कंपनियों, विदेशी वस्त्रों और अंग्रेजी कानूनों के खिलाफ व्यापक जागरूकता फैलायी। उनका उद्देश्य था आज़ादी की आधी-अधूरी स्थिति को पूरा करना और भारत को पूर्ण आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक स्वतंत्रता दिलाना।
- उन्होंने विदेशी कंपनियों और अंग्रेजी कानूनों के खिलाफ एक नया स्वदेशी आंदोलन छेड़ा, जैसे कि स्वाधीनता संग्राम के पहले के थी। वे गाँव-गाँव, शहर-शहर जाकर लोगों को जागरूक करते थे कि विदेशी कंपनियां और विदेशी कानून भारत के विकास में बाधा हैं।

- वर्ष **1995-96** में टिहरी बांध के निर्माण के खिलाफ ऐतिहासिक मोर्चे में भाग लिया और पुलिस फायरिंग में चोटें सहन कीं।
- वर्ष **1999** में राजस्थान में एक शराब कंपनी के खिलाफ स्थानीय लोगों के साथ मिलकर विरोध किया जो भूजल का अत्यधिक दोहन कर रही थी।
- ग्लोबलाइजेशन, लिबरलाइजेशन और **WTO** समझौतों का सार्वजनिक रूप से विरोध किया और समझाया कि यह भारत के किसानों, कारीगरों और उद्योगों के लिए हानिकारक हैं।
- पेप्सी और कोका कोला जैसी कंपनियों के उत्पादों के विरोध में अभियान चलाए और लोगों को इनके बहिष्कार के लिए प्रेरित किया।
- देश में हो रही गौ हत्या को रोकने के लिए सक्रिय संघर्ष किया और गौ माता के आर्थिक महत्व को समझाने का प्रयास किया।
- **2009** में बाबा रामदेव के संपर्क में आए, उनके साथ मिलकर भारत स्वाभिमान आंदोलन की स्थापना की, जो आजादी बचाओ आंदोलन का अगला चरण था।
- उन्होंने अपने जीवन में ब्रह्म चारी रहकर अपने आंदोलन को पूरी ऊर्जा और समर्पण से चलाया।
- उनके भाषण और जागरूकता कार्यक्रमों ने देश भर में लाखों लोगों को जोड़कर स्वदेशी की भावना को बल दिया।

5.1.3 स्वास्थ्य सम्बन्धी

- मिट्टी पवित्र होती है मिट्टी हमेशा पूज्य है।
- अपने शरीर के 85 प्रतिशत रोग आप स्वयं ठीक कर सकते हैं।
- अपनी बीमारी को स्वयं ठीक करने का प्रयास करें।
- पानी धरती पर अमृत है। पानी जब भी पिएँ, घूँट- घूँट करके पियें।
- हमेशा ठंडे पानी से नहाना चाहिए और गुनगुना पानी पीना चाहिए।

- ठंडा पानी कभी नहीं पीना। शरीर का तापमान देखकर पानी पीना चाहिए।
- रोगों से बचना महत्वपूर्ण है बल्कि उपचार करवाना महत्वपूर्ण नहीं है।
- भोजन को पहचान लो, शरीर को जान लो!!
- भोजन को पकाने के बाद 48 मिनट के भीतर भोजन करना चाहिए।
- भोजन करना महत्वपूर्ण नहीं, भोजन को पचाना महत्वपूर्ण है।
- एक रोग अकेला कभी नहीं आता, वह पूरे परिवार को साथ लाता है। भोजन का समय निश्चित करें।
- पेट की संतुष्टि से मन की संतुष्टि ज्यादा बड़ी होती है। भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर करें।
- भारत के हर वृक्ष और पौधों में जड़ी-बूटी के गुण हैं।
- रत्नों से अधिक बहुमूल्य हमारा शरीर और हमारा जीवन है।
- चार पुरुषार्थ: धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष हैं।
- रोग धीरे-धीरे शरीर में अपनी जड़ें फैलाता है।
- बाकी 15 प्रतिशत इलाज भी आप अपना स्वयं कर सकते हैं।

5.1.4 शैक्षिक विचार सम्बन्धी

- राजीव दीक्षित स्वदेशी आंदोलन के प्रबल समर्थक थे। वे लोगों को विदेशी वस्तुओं, कंपनियों और कानूनों का बहिष्कार करने और भारतीय उत्पादों व विचारों को अपनाने की प्रेरणा देते थे। उनका मानना था कि भारत की आज़ादी अधूरी है, जब तक हम आर्थिक रूप से स्वावलंबी नहीं हो जाते।
- वे भारतीय इतिहास के विकृत और अधूरे स्वरूप को समझाते थे और राष्ट्रीय अभिमान जगाने के लिए प्राचीन भारत के गौरव को सामने लाते थे।
- राजीव दीक्षित का भी मत था कि भारतीय संस्कृति, ज्ञान, योग, आयुर्वेद आदि विश्व में अद्वितीय हैं और इन्हें पुनर्जीवित किया जाना चाहिए।

- राजीव दीक्षित जी अंग्रेजी आधारित आधुनिक शिक्षा प्रणाली की आलोचना करते थे, जिसे वे मानसिक गुलामी का उपकरण मानते थे।
- राजीव दीक्षित जी का सुझाव था कि शिक्षा मातृभाषा में होनी चाहिए, जो जीवन कौशल और वास्तविक ज्ञान पर आधारित हो, न कि केवल रटने की प्रक्रिया हो।
- वे आयुर्वेद और योग को सच्चे स्वास्थ्य के स्रोत के रूप में प्रस्तुत करते थे और एलोपैथी के अत्यधिक उपयोग के खिलाफ लोगों को चेतावनी देते थे।
- राजीव दीक्षित जी का मानना था कि प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियाँ ही भारत तथा विश्व के लिए हितकारी हैं।
- राजीव दीक्षित जी आम जनता, विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को जागरूक करते थे कि वे अपने अधिकारों के प्रति संवेदनशील रहें और विदेशी प्रभावों से बचें।
- राजीव दीक्षित जी की भाषा सरल और सीधे जनता के मन की बात करते थे।
- राजीव दीक्षित अपने भाषणों में सदैव देशभक्ति, समाज की सेवा, नैतिकता और सच्चाई के लिए कठोर प्रतिबद्धता की बात करते थे।
- राजीव दीक्षित जी भ्रष्टाचार, विदेशी उत्पादों की लत और सामाजिक बुराइयों के खिलाफ हमेशा सशक्त आवाज उठाते थे।
- वे लोकतंत्र के सच्चे अर्थ और नागरिकों की जिम्मेदारियों को भी स्पष्ट करते थे, ताकि जनता अपने अधिकारों का प्रयोग सही तरीके से कर सके।
- राजीव दीक्षित जी का भारतीय समाज में स्वदेशी आंदोलन, पारंपरिक शिक्षा, आयुर्वेद, जैविक खेती, स्वास्थ्य-जागरूकता तथा भारत की सांस्कृतिक पहचान को पुनर्जीवित करने का सतत प्रयास किया। अगर सफलता की सर्वश्रेष्ठ ऊँचाइयों पर पहुँचना है, तो व्यक्ति को अपना लक्ष्य निर्धारित कर पूर्ण मेहनत, लगन से कार्य करते करना चाहिए। विपत्तियों एवं कठिनाइयों से घबराना नहीं चाहिए, लगनशील व्यक्तियों को एक न एक दिन सफलता अवश्य मिलती है।

- राजीव दीक्षित जी का स्वदेशी आंदोलन भारतीयों को देशी उत्पादों और पारंपरिक ज्ञान अपनाने के लिए प्रेरित करता है, जिससे स्थानीय उद्योगों का विकास और विदेशी निर्भरता कम हो सके।
- भारतीय समाज को प्रगति एवं आत्मनिर्भरता के लिए अपनी जड़ों, यानी स्वदेशी वस्तुओं, स्थानीय उद्योग और प्राचीन विज्ञानों पर बल देना चाहिए।
- राजीव दीक्षित जी का मानना था कि अगर भारत अपनी संस्कृति, विज्ञान, चिकित्सा और उत्पादन प्रणाली को अपनाएगा, तो न केवल आर्थिक रूप से सशक्त बनेगा, बल्कि सामाजिक और राष्ट्रीय पहचान भी मजबूत होगी।
- उन्होंने आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों को जन-जन तक पहुंचाया और एलोपैथिक इलाज के बहकावे से बचाव का संदेश दिया।
- राजीव दीक्षित के अनुसार आयुर्वेद ही एक मात्र ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जो हर व्यक्ति को नीरोगी जीवन देने की गारंटी देता है। जैविक खेती, देशी भोजन और आयुर्वेदिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार को उनके शोध का मूल तत्व माना जाता है।
- राजीव दीक्षित ने भारतीय शिक्षा-विधा, कानून व न्याय व्यवस्था पर अंग्रेजी प्रभाव हटाने तथा भारतीय गुरुकुल पद्धति के पुनरुद्धार के लिए व्याख्यान दिए और शोध किये।
- उनका निष्कर्ष था कि ब्रिटिश कानून एवं शिक्षा प्रणाली से छुटकारा पाकर ही भारत में न्याय, ज्ञान व राष्ट्र निर्माण संभव है।
- राजीव दीक्षित जी के मिशन के चलते पूरे भारत में लाखों लोग स्वदेशी उत्पाद, जैविक खेती और आयुर्वेद की ओर आकर्षित हुए। स्वदेशी विचारधारा, पारंपरिक स्वास्थ्य उपायों और भारतीय मूल्य-व्यवस्था का बड़े पैमाने पर पुनरुद्धार संभव हुआ।
- भारत की उन्नति उसके अपने ज्ञान, विज्ञान, स्वास्थ्य, शिक्षा और संस्कृति को अपनाने में निहित है। राजीव दीक्षित जी के शोध का समग्र निष्कर्ष यह है कि भारतीय समाज की वास्तविक उन्नति अपनी जड़ो-स्वदेशी उत्पादों, आयुर्वेद, पारंपरिक शिक्षा, और संस्कृति-से जुड़कर ही संभव है। उन्होंने अपने

व्याख्यानों और अभियान के ज़रिए स्पष्ट किया कि विदेशी कंपनियों की निर्भरता, अंग्रेज़ी कानून और पश्चिमीकरण से भारत की पहचान एवं आत्मनिर्भरता क्षीण हो रही है, इसलिए आर्थिक, सामाजिक एवं स्वास्थ्य के क्षेत्र में 'स्वदेशी' विचारधारा को अपनाना वक्त की जरूरत है।

- राजीव दीक्षित जी ने भारतीय उत्पादों, स्वदेशी उद्योगों और परंपरागत व्यवस्थाओं को पुनर्जीवित करने हेतु जन-जागरूकता फैलाई और आर्थिक महाशक्ति बनने के लिए विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार व गृह-उद्योग को बढ़ावा देने की प्रेरणा दी।
- राजीव दीक्षित जी के अनुसार, भारत की समृद्धि स्थानीय उद्योग, खादी, हस्तशिल्प और देशज उत्पादन प्रणाली से ही आएगी।
- आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार को अपने मिशन का केंद्र बनाया, आधुनिक बीमारियों के प्रबंधन के लिए प्राकृतिक और समग्र समाधान प्रस्तुत किये।
- उन्होंने जैविक खेती तथा भारतीय खानपान एवं औषधियों के लाभ पर विशेष बल देते थे।
- अंग्रेज़ी मैकॉले की शिक्षा पद्धति और न्याय व्यवस्था के खिलाफ सशक्त आवाज उठाई, प्राचीन गुरुकुल प्रणाली को पुनर्स्थापित करने का आग्रह किया।
- राजीव दीक्षित जी का मानना था कि भारतीय शिक्षा व न्याय जगत ही समाज पुनर्निर्माण का आधार हैं। उनकी सोच के अनुसार विद्यार्थियों का चरित्रवान होना अति आवश्यक है तथा इस बात पर बल दिया जाना चाहिए कि पुस्तकीय शिक्षा उपयोगी है, लेकिन विद्यार्थियों की शिक्षा ऐसी होनी चाहिए कि उनमें चरित्र का निर्माण हो, उनकी मानसिक शक्ति में वृद्धि हो, बुद्धि का विस्तार हो और वे अपने पैरों पर खड़े हों।
- भारत का सर्वांगीण विकास उसके स्वदेशी विज्ञान, संस्कृति और परंपरागत मूल्य-व्यवस्था में ही निहित है, अगर जनमानस इन मूल्यों को अपनाएगा तो भारत पुनः वैश्विक पटल पर गौरव प्राप्त कर सकता है।

5.2 शैक्षिक निहितार्थ

शोधकर्ता ने अपने लघु शोधप्रबंध **'राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान'** हेतु सम्यक् अध्ययन करने के उपरांत निम्नलिखित शैक्षिक निहितार्थ निकाले हैं–

- विद्यार्थियों के गुणों को परख कर उनके निखार हेतु निरंतर प्रयत्नशील रहना चाहिए, क्योंकि शिक्षक का जीवन तभी सफल होता है, जब शिक्षार्थी उनके बताए गए ज्ञान के द्वारा जीवन को सफल बनाए।
- प्रत्येक व्यक्ति को जीवन में जब भी अवसर मिले भ्रमण एवं यात्रा पर जाना चाहिए। इससे हमें देश की सभ्यता एवं संस्कृति को निकट से जानने का अवसर मिलता है। हमारा देश विभिन्न संस्कृतियों का देश है, अनेकता में एकता एवं वसुधैव कुटुंबकम् के भाव हमको सांस्कृतिक यात्राओं के दौरान मिलते हैं। सभी स्तरों के विद्यालयों के व्यवस्थापकों को प्रत्येक स्तर के विद्यार्थियों को दूर-दराज (भिन्न सांस्कृतिक परिदृश्य से परिचित कराने हेतु) भ्रमण हेतु ले जाना चाहिए।
- हमें अपने व्यक्तित्व को इस प्रकार का बनाना चाहिए कि हमारे गुणों का प्रकाश चारों ओर फैले और हमें स्थानीय तथा राष्ट्रीय-अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आधिकारिक कार्यक्रमों में सहभागिता करने का अवसर मिले, जिससे समाज लाभान्वित हो एवं भावी पीढ़ी को प्रेरणा प्राप्त हो।
- व्यक्ति को जीवन में कुछ न कुछ करते रहना चाहिए, लगनशील व्यक्ति मुकाम पर पहुँचता ही है, हमें भी उनके जीवन से प्रेरणा प्राप्त कर किसी क्षेत्र विशेष में निरंतर अपना योगदान करते रहना चाहिए और ऐसा करते हुए अपने ज्ञान को प्रकट करते रहना चाहिए।
- भारतीय शिक्षा-व्यवस्था, खासकर अंग्रेजी मैकॉले शिक्षा तंत्र, के गहन आलोचक के रूप में समाज के समक्ष कई मूल विचार प्रस्तुत किये। उनका मानना था कि आधुनिक शिक्षा प्रणाली भारतीयता को खत्म कर रही है और बच्चों को सिर्फ पश्चिमी विचारधारा सिखा रही है। अतः हमें भारतीय संस्कृति से हमें शिक्षा पद्धति में भारतीय सांस्कृतिक गौरव प्रधान शिक्षा व्यवस्था को अपनाना होगा तथा मैकाले आधारित शिक्षा पद्धति को जड़ से उखाड़ कर फेंकना होगा, तभी भारतीय गौरव को पुनः स्थापित किया जा सकता है।

- प्राचीन शिक्षा पद्धति में बच्चे केवल किताबें ही नहीं, बल्कि कला, सिलाई, कढ़ाई, मूर्तिकला, संस्कार, गोशाला संचालन और शारीरिक विज्ञान सब सीखते थे। इससे उनका समग्र विकास होता था। अतः आधुनिक शिक्षा के मंदिरों में हमें पुनः इसे प्रारंभ करना होगा तथा गुरुकुल पद्धति आधारित विद्यालयों को अधिक से अधिक बढ़ावा देना होगा।
- राजीव दीक्षित जी का मानना था कि मातृभाषा या (हिंदी, तमिल, मराठी, तेलुगू आदि) में पढ़ाई करने से बच्चों में शोध, सृजनशीलता और नवाचार की क्षमता विकसित होती है। उन्होंने उदाहरण दिए कि भारत के सर्वोच्च वैज्ञानिक-डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम, विजय भटकर आदि-ने अपनी प्रारंभिक शिक्षा मातृभाषा में ली, जिससे वे महान वैज्ञानिक बन सके। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में व्यापारिक, व्यावहारिक और जीवन उपयोगी शिक्षा की कमी है, केवल रटन्तु पाठ और अंकों पर जोर दिया जाता है। भारत में भी विदेश की भांति पढ़ाई के साथ-साथ पार्ट टाइम जॉब्स का प्रचलन होना चाहिए। इससे विद्यार्थी स्वयं अपने पैरों पर खड़ा होगा तथा आत्मनिर्भर बनना सीख सकेंगे।
- बच्चों को पाठ्यक्रम के बोझ, परीक्षा के तनाव और अंग्रेजी के दबाव में डालने से उनमें आत्मविश्वास, शोध शक्ति और व्यावहारिक बुद्धिमत्ता का अभाव पैदा होता है। अतः पाठ्यक्रम रुचिकर बनाए जाने चाहिए, साथ ही खेल-खेल में शिक्षा एवं मनोरंजन के साथ शिक्षा को प्रधानता दी जानी चाहिए।
- राजीव दीक्षित ने परीक्षा के दबाव को खत्म करने, ज्ञान आधारित शिक्षा को बढ़ावा देने और आधुनिक शिक्षा प्रणाली में व्यावहारिक विषय (कम्प्यूटर, उद्योग, मार्केटिंग आदि) शामिल करने की बात की। अतः शिक्षा पद्धति में नैतिक शिक्षा को सभी स्तरों पर अनिवार्य रूप से लागू किया जाना चाहिए।
- शिक्षकों की गुणवत्ता, प्रशिक्षण तथा विद्यार्थियों को जीवनोपयोगी कौशल और संस्कार सिखाने पर बल दिया।
- शिक्षकों एवं विद्यार्थियों को स्वदेशी उत्पादों के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए। स्कूल ड्रेस में खादी उत्पादों का प्रयोग किया जा सकता है। शिक्षक स्वयं खादी वस्त्रों का प्रयोग कर विद्यार्थियों के समक्ष उदाहरण प्रस्तुत करें।

- विद्यालयों के लिए खरीदारी करते समय स्वदेशी उत्पादों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।
- राजीव दीक्षित के दादा-दादी स्वतंत्रता संग्राम में सक्रिय थे, जो उनके आकर्षण और देशभक्ति के मार्गदर्शक बने। महाजनों येन गत: सह: पंथ:। इससे प्रेरणा प्राप्त कर शिक्षकों को अपना आदर्श विद्यार्थियों के सम्मुख प्रस्तुत करना चाहिए ताकि वे उससे प्रेरित होकर अनुसरण कर सकें।
- बचपन में राजीव दीक्षित जी के अंदर इतिहास को लेकर गहरा लगाव था और वह अपने शिक्षक से इतिहास के विषय में जिज्ञासा रखते थे। इसी प्रकार, विद्यार्थियों को अपनी रुचि के विषय में शिक्षक के सम्मुख अपनी जिज्ञासा रखनी चाहिए। उन्हें प्रश्न पूछने में संकोच या हिचकिचाहट नहीं करनी चाहिए। शिक्षकों को भी चाहिए कि वे विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें तथा उनकी जिज्ञासाओं का समुचित समाधान करें। प्रायः यह देखा जाता है कि शिक्षक प्रश्न पूछने वाले विद्यार्थियों को हतोत्साहित करते हैं, जिससे वे हमेशा के लिए प्रश्न पूछना बंद कर देते हैं और उनका मानसिक विकास अवरुद्ध हो जाता है।
- राजीव दीक्षित बचपन से ही बहुत अध्ययनशील थे। विद्यार्थियों को इससे प्रेरणा लेनी चाहिए। उन्नति का कोई शॉर्टकट मार्ग नहीं होता। कठोर अध्ययन, लगन तथा परिश्रम से ही सफलता प्राप्त होती है।
- राजीव दीक्षित स्वास्थ्य के प्रति बेहद सजग थे और योग, आयुर्वेद तथा होम्योपैथी के नियमों का कड़ाई से पालन करते थे। कहा भी गया है कि "पहला सुख, नीरोगी काया" है। विद्यार्थियों को भी फास्ट फूड से बचने तथा स्वास्थ्य नियमों का कड़ाई से पालन करने के लिए प्रेरित करना चाहिए।
- राजीव दीक्षित जी ने डंके की चोट पर सच बोलने वाले सख्त वक्ता थे जो सत्ता के कई बड़े खेलों को पर बाकी से उजागर करते थे। इससे प्रेरणा लेकर विद्यार्थियों को भी सत्य बोलने के लिए प्रेरित किया जाना चाहिए तथा सच बोलने से कभी हिचकिचाना नहीं चाहिए।
- राजीव दीक्षित जी ने अपने जीवन को पूरी तरह से देश और समाज के बेहतरी के लिए समर्पित कर दिया था। इनके जीवन से प्रेरणा लेकर विद्यार्थियों में राष्ट्रभक्ति तथा देश के प्रति समर्पण की भावना जागृत की जानी चाहिए।

- विद्यार्थियों को यह समझाया जाना चाहिए कि भोजन का निर्माण प्राकृतिक संपर्क में होना चाहिए ताकि उसमें प्राण शक्ति बनी रहे। एल्मीनियम जैसे विषैला धातु के बर्तन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हैं।
- विद्यार्थियों को राजीव दीक्षित जी द्वारा बताए गए निम्न स्वास्थ्य संबंधी सूत्रों के पालन हेतु प्रेरित किया जाना चाहिए।
- पानी जब भी पियें, पूरे पेट भरकर पियें ताकि मुख की लार भी पेट में जाए। दोपहर के भोजन के बाद छाछ और रात में गर्म दूध का सेवन करें।
- दिन के प्रारंभ में सबसे पहले बिना कुल्ला किए तांबे के बर्तन या गुनगुना पानी पीना चाहिए।
- हमेशा ताजा ठंडे पानी से नहाना चाहिए।
- रोज नया पीसा हुआ आटा खाना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। बासी खाना बिल्कुल ना खाएं। नूडल्स, पिज़्ज़ा, बर्गर, पाव रोटी, डबल रोटी, बिस्कुट आदि कभी ना खाएं।
- जिस प्रदेश या स्थान पर जिस प्रकार का भोजन उपलब्ध हो, उसी के अनुसार उचित भोजन करना चाहिए।
- सुबह भरपूर भोजन करना चाहिए। दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से आधा और शाम का भोजन दोपहर के भोजन से आधा होना चाहिए।
- पलथी मारकर भोजन करना चाहिए तथा भोजन का स्थान बैठने की स्थान से सदैव ऊंचा होना चाहिए।
- हमेशा पूर्व की ओर मुंह करके सोएं।
- हमेशा शुद्ध तेल (कच्ची घानी) का उपयोग करें, रिफाइंड तेल बचें।
- रात को देर तक काम न करें, रात को शीघ्र सोएं, ब्रह्म मुहूर्त में सूर्य उगने से पहले उठ जाएं।
- भोजन के पश्चात हमेशा देसी गुड़ खाना चाहिए।

5.3 शैक्षिक उपादेयता

किसी भी शैक्षिक शोध में उपादेयता अत्यंत आवश्यक है। प्रस्तुत लघुशोध का शीर्षक **'राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान'** है, जिसके अंतर्गत शिक्षाविद-प्रशासक-लेखक-कवि-संपादक राजीव जी

के व्यक्तित्व एवं कृतित्व का अध्ययन किया गया, जिससे शिक्षक, विद्यार्थी एवं जनसामान्य को इनसे प्रेरणा प्राप्त कर अपनी रुचि के अनुसार जीवन में ऐसे पर्याप्त श्रेष्ठ कार्य करने चाहिए, जिससे यह संसार लाभान्वित होकर ऐसी विभूतियों को सदैव याद भी रखें।

राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक विचार आधुनिक भारतीय शिक्षा प्रणाली के सुधार और पुनर्निर्माण के लिए अत्यंत उपयोगी हैं। वे प्राचीन गुरुकुल प्रणाली को पुनर्जीवित करने पर जोर देते थे, जिसमें न केवल पुस्तकीय ज्ञान बल्कि संस्कार, जीवन कौशल और सामाजिक जिम्मेदारी भी सिखाई जाती थी। उनका मानना था कि शिक्षा प्रणाली बच्चों में आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता और नवाचार को प्रोत्साहित करे, न कि मात्र रटन्तु और परीक्षा आधारित हो। उन्होंने मातृभाषा में शिक्षा को बहुत महत्वपूर्ण बताया क्योंकि इससे विद्यार्थियों की समझ और सीखने की क्षमता बेहतर होती है।

इसके अलावा वे व्यावहारिक और जीवनोपयोगी शिक्षा पर बल देते थे, जिससे विद्यार्थी आत्मनिर्भर बन सकें और अपने समाज के विकास में सक्रिय योगदान दे सकें। राजीव दीक्षित जी के यह शिक्षण एवं विचार भारतीय शिक्षा व्यवस्था को सांस्कृतिक एवं सामाजिक रूप से सशक्त बनाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं और आज भी शिक्षा सुधार के लिए एक प्रेरणा स्रोत हैं।

5.5 भावी शोध हेतु सुझाव

शोधकर्ता द्वारा पूर्ण किए गए लघुशोध-प्रबंध **'राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान'** का अध्ययन किया गया है। अध्ययन के दौरान कुछ नवीन अनुभवों तथा विचारों की अनुभूति की गई, जिन्हें शोधकर्ता आगामी शोधों हेतु सुझाव के रूप में भविष्य के शोधार्थियों की सहायता हेतु प्रस्तुत कर रहा है, जो निम्नलिखित हैं–

- भावी शोध में "आधुनिक भारत में स्वदेशी आंदोलन के आर्थिक, सामाजिक और राजनीतिक प्रभावों का अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "प्राचीन गुरुकुल प्रणाली की विशेषताओं और उसकी आधुनिक शिक्षा प्रणाली में संभावित भूमिका का अध्ययन" किया जा सकता है।

- भावी शोध में "आयुर्वेद तथा प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों का आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के साथ सामंजस्य स्थापित करने के उपाय और उनके सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "विभिन्न भाषाई एवं सामाजिक क्षेत्रों में मातृभाषा में शिक्षा के प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "राजीव दीक्षित के स्वदेशी, आयुर्वेदिक और सामाजिक विचारों की वैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक दृष्टि से आलोचनात्मक समीक्षा करना"।
- राजीव दीक्षित जैसे नेताओं के नेतृत्व में स्वदेशी आंदोलन में सामूहिक चेतना निर्माण व उसकी रणनीतियों का अध्ययन।
- भावी शोध में "वैश्विककरण के युग में स्वदेशी विचारधारा की प्रासंगिकता और भारत में इसके प्रयोग व प्रभाव पर अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "राजीव दीक्षित जी के कथनों की वैज्ञानिक सत्यता का परीक्षण तथा उनकी आलोचनात्मक समीक्षा" की जा सकती है।
- भावी शोध में "मातृभाषा में शिक्षा के सृजनात्मक विकास तथा सांस्कृतिक चेतना के विस्तार पर प्रभाव का अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "विभिन्न राज्यों तथा देशों में मातृभाषा-आधारित शिक्षा के सामाजिक, मानसिक एवं शैक्षिक प्रभावों' का तुलनात्मक अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "आधुनिक शिक्षा प्रणाली की तुलना में गुरुकुल शिक्षा के लाभ एवं सीमाओं का तुलनात्मक अध्ययन" किया जा सकता है।
- भावी शोध में "भारतीय अर्थव्यवस्था पर स्वदेशी आंदोलन के प्रभाव तथा उसकी भूमिका का विश्लेषण किया जा सकता है।

- भावी शोध में "राजीव दीक्षित जी तथा अन्य शिक्षाविदों के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन" किया जा सकता है।
- प्रस्तुत लघु शोध में "राजीव दीक्षित जी के शैक्षिक योगदान का अध्ययन किया गया है। वे स्वदेशी विचारधारा के प्रबल समर्थक एवं प्रखर राष्ट्रभक्त थे। भावी शोध में राजीव दीक्षित जी की भाँति अन्य स्वदेशी विचारकों एवं राष्ट्रभक्तों के शैक्षिक योगदान का भी अध्ययन" किया जा सकता है।
- प्रस्तुत लघु शोध में राजीव दीक्षित जी के स्वास्थ्य-शिक्षा संबंधी विचारों का गहन अध्ययन किया गया है। भावी शोध में "उनके शैक्षिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक विचारों का विस्तृत एवं गहन अध्ययन" किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

तिवारी, बाबूलाल (1996-97)। *वर्तमान भारतीय राष्ट्रीय परिवेश में पं० दीनदयाल उपाध्याय के शैक्षिक विचारों का आलोचनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)।* <http://hdl.handle.net/10603/10744>

सिंह, नीलम (1999)। *भारतवर्ष में मिशनरी शिक्षा: योगदान वर्तमान समय में उपादेयता का अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)।* <*http://hdl.handle.net/10603/12268*>

मिश्रा, शशि (2002)। समाजवादी चिन्तकों के शैक्षिक विचारों का तुलनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)। <http://hdl.handle.net/10603/11762>

वर्मा, रामनिवास **(2005)**। *भारतीय जीवन मूल्य आधारित शिक्षा व्यवस्था के सन्दर्भ में स्वामी शिवानन्द जी के शैक्षिक विचारों की प्रासंगिकता उत्थान में अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। डॉ० भीमराव अम्बेदकर विश्वविद्यालय आगरा (उ०प्र०)* <http://hdl.handle.net/10603/361860>

शर्मा, शशिकांत (2007)। *गिजू भाई बधेका का शैक्षिक चिन्तन एवं आधुनिक भारतीय बाल-शिक्षा परिदृश्य में इसकी प्रासंगिकता का अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)।* <*http://hdl.handle.net/10603/12530*>

सिंह, किरन (2008)। रवीन्द्रनाथ टैगोर के शैक्षिक योगदान का वर्तमान सन्दर्भ में प्रासंगिकता आलोचनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर (उ०प्र०)। <*http://hdl.handle.net/10603/178440*>

सिंह, अनंत बहादुर (2008)। *मूल्य शिक्षा के विशेष संदर्भ में रवीन्द्र नाथ टैगोर तथा महात्मा गाँधी के शैक्षिक विचारों का एक तुलनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। डॉ० राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, फैजाबाद (उ०प्र०)।* <http://hdl.handle.net/10603/239635>

सिंह, रेनू (2008) । *भारत में छत्रपति शाहू जी महाराज का शैक्षिक योगदान विशेष रूप से दलितों के शैक्षिक उत्थान में अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)।* <http://hdl.handle.net/10603/12262>

तिवारी, सुधा (2009) । *लोकतान्त्रिक भारत कि शिक्षा में महात्मा गाँधी एवं पण्डित दीन दयाल उपाध्याय जी के शैक्षिक योगदान का तुलनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी (उ०प्र०)* । <http://hdl.handle.net/10603/14905>

शादाब, आबी (2009) । *जाकिर हुसैन एवं ए.पी.जे. अब्दलु कलाम के शैक्षिक विचारों का तलुनात्मक अध्ययन। पी-एच०डी० शोध। डॉ० राम मनोहर लोहिया अवध विश्वविद्यालय, फैजाबाद (उ०प्र०)।* *<http://hdl.handle.net/10603/235529>*

राजीव दीक्षित।(n.d.)।wikipedia।

<ln.run/d7Ess> **(*wikipedia*)**

विकिपीडिया जीवनी एवं योगदान: ***https://hi.wikipedia.org/wiki/राजीव_दीक्षित***

राजीव दीक्षित

https://hi.wikipedia.org/wiki/%E0%A4%B0%E0%A4%BE%E0%A4%9C%E0%A5%80%E0%A4%B5_%E0%A4%A6%E0%A5%80%E0%A4%95%E0%A5%8D%E0%A4%B7%E0%A4%BF%E0%A4%A4

स्वदेशी चिकित्सा भाग-*1:* ***https://www.youtube.com/watch?v=DMwavMykl5U***

विस्तार से व्याख्यान सूची:

https://www.achhikhabar.com/2017/04/13/rajiv-dixit-biography-in-hindi-राजीव-दीक्षित/

*1500+*उपयोगी पुस्तकों का संग्रह जिसमें राजीव दीक्षित की पुस्तकें भी शामिल हैं: ***https://www.rajivdxt.in/book-store***

PDF में उपलब्ध विशेष पुस्तकें (स्वदेशी चिकित्सा, गौ-वंश, *WTO* दस्तावेज, आदि): ***https://rajivdixitji.com/books/***

दीक्षित, राजीव(2010)। *स्वस्थ्य शरीर, सुखी जीवन। महर्षि वागभट्ट। मंजुल पब्लिसिंग हाउस प्राइवेट लि० भोपाल (म०प्र०)।*

त्रिपाठी, रजत(2003)। *स्वामी दयानन्द सरस्वती जी का शैक्षित योगदान। एम०एड़० लघु शोध-प्रबन्ध\ अतर्रा महाविद्यालय अतर्रा, बाँदा।*

दीक्षित, राजीव(2013)। *स्वाद भी स्वास्थ्य भी। भारत स्वाभिमान ट्रस्ट। मंजुल पब्लिसिंग हाउस प्राइवेट लि० भोपाल।*

परिशिष्ट-I

भारतीय स्वाभिमान ट्रस्ट

परिशिष्ट-II

स्वदेशी उत्पाद

स्वदेशी जागरण मंच स्वावलंबी भारत अभियान

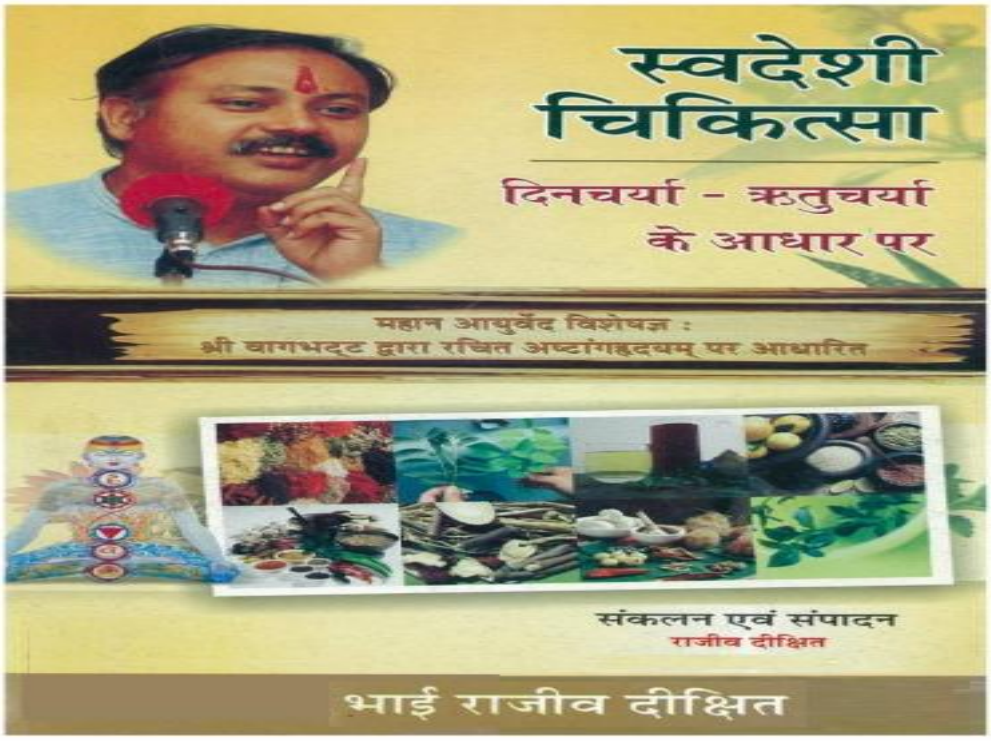
स्वदेशी - विदेशी वस्तुओं की सूची

वस्तु	स्वदेशी उत्पाद का प्रयोग करें	विदेशी उत्पाद का - बहिष्कार करें
नहाने का साबुन	संतूर, निरमा, स्वास्तिक, मैसूर सैंडल, विप्रो, शिकाकाई, मेडिमिक्स, गंगा, सिंथाल, मार्गो, पतंजलि तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	लक्स, लिरिल, लाईफबॉय, पियर्स, रेक्सोना, हमाम, जय, मोती, कैमे, डव, पॉण्डस, पॉमोलिव, जॉनसन, क्लीयरसील, डेटाल, लेसासी, जासमीन, गास्टमिस्ट, लैक्मे, एम्वे, क्वॉटम, मोर्गो
कपड़े धोने का साबुन	घड़ी, निरमा, विमल, पतंजलि, हीपोलीन, टी-सीरिज, डेट, फेना, उजाला, शुद्ध, ईजी, जेंटिल, 555, बॉबी तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	सनलाईट, व्हील, एरियल, चेक, डबल, ट्रीलो, 501, ओके, की-रिबेल, एम्वे, क्वॉटम, सर्फ एक्सल, रिन, रिम बार, रॉबिन ब्लू और हिन्दूस्थान लिवर के अन्य उत्पादन
सौन्दर्य प्रसाधन औषधि	पार्क एवेन्यू, टिप्स एण्ड टोज, श्रृंगार, पतंजलि, सिंथॉल, संतूर, इमामी, खादी, बोरोप्लस, तुलसी, विको टर्मरिक, अर्निका, डाबर, हेयर एण्ड केयर, हिमानी, पैराशूट, फेम, केडिला, फ्रंको, अपका, खण्डेलवाल, टोरंट फार्मा, युनिकेम, झंडु फार्मा, महर्षि आयुर्वेद, बलसारा, डाबर, बैद्यनाथ, भास्कर, बोरोलीन, बजाज सेवाश्रम, कोकोराज, मूव, तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	जॉनसन, पॉण्डस्, ओल्ड, क्लियरसील, ब्रिलक्रिम, फेयरल एण्ड लवली, वेलवेट, मेडिकेयर, लेवेंडर, नायसील, शॉवर टू शॉवर, क्लूटीकूरा, लिरील, डेनिम, ऑरगनिक्स, रुट्स, पेंटिन, हेड एण्ड शोल्डर, एमवे, क्लिनिक, कोको केयर, नवराटिस, क्रेक क्रीम
टूथपेस्ट, दन्त मंजन, टूथब्रश	बबूल, प्रॉमिस, वीको, एंकर, डाबर, पतंजलि, अजय, अजंता, गरवारे, ब्रश क्लासिक, ईगल, बैद्यनाथ, लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	कोलगेट, सिबाका, क्लोजप, पेस्टोडेंट, एमवे, क्वॉटम, एक्वाफ्रेश, नीम, ओरल-बी, फोरहंस, सीग्नल, मॅकलिंस
दाढ़ी बनाने का साबुन ब्लेड्स	गोदरेज, इमामी, सुपर, सुपरमैक्स, अशोक, वी-जॉन, पतंजलि, टोपाज, प्रीमियम, पार्क एवेन्यू, लेझर, विद्युत, जे.के. तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	पॉमोलिव, ओल्ड स्पाईस, निविया, पॉण्डस्, फ्लेटिनम, जिलेट, सेवेन ओ क्लॉक, विलमेन, विलटेज, अरस्मिक, रिस्स, लेकमे, डेनिम
बिस्कीट चॉकलेट, दुग्ध उत्पाद, ब्रेड	वचन, गाया, देवभोग, न्यूट्रीन, अमूल, ब्रिटानिया, पतंजलि, चैम्पियन, ॲम्प्रो, पारले, साठे, बेकमन, प्रिया गोल्ड, मोनैको, गिट्स, पैरी, रावलगांम, क्लासिक, इंडाना, सफल, तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	नेस्ले, केडबरी, बोर्नविटा, हॉरलिक्स, बुस्ट, मिल्क मेड, किसान, मैगी, फैरेक्स, अनिकस्प्रे, कॉम्लान, किटकैट, चार्ज, एक्लेअर, मॉडर्न ब्रेड, माल्टोवा, व्हिवा, माइलो
चाय - कॉफी	टाटा, वाघबकरी, गिरनार, आसाम टी, सोसायटी, डंकन, ब्रह्मपुत्र, तेज, लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	बुकब्रांड, ताजमहल, रेडलेबल, डायमंड, लिपटन, ग्रीनलेबल, टाइगर, नेसकैफे, नेसले, डेल्टा, ब्रू, सनराईज, थ्री फ्लॉवर्स
शीतलपेय, शर्बत चटनी, अचार मुरब्बा	पोपट, मौसाजी, ओन्जुम, जैम्पिन, हल्दीराम, हमदर्द, मैप्रो, गुरुजी, फ्रूटी, गोकुल, बीकानेर, बेकफील्ड, मोगा, प्रिया, अशोक मदर्स रेसेपी तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	लहर, पेप्सी, सेवनअप, मिरिंडा टीम, कोका कोला, मॅकडोनाल्ड, मॅगोला, गोल्ड स्पाट, लिमका, थम्सअप, स्प्राईट, डक्यूस, फैण्टा, कैडबरी
आईस्क्रीम	कैप्स, अरूण, दिनशॉं, सेलेस्टी, अमूल, नेचूरल्स, हिमालय, निरुला, वाडीलाल, क्रीमबेल, मदर डेयरी	कैडबरी, डॉलाप, नाईस, बुकब्राड के उत्पादन, क्वालिटी, वॉल्स, बास्किन-रॉबिन्स, याकि डयूडल्स
खाद्य तेल खाद्य पदार्थ	कमल, सर्वोत्तम, मारुति, पोस्टमेन, धारा, गिन्नी, स्वीकार, रथ, विजया, सपन, पॅराशूट, अशोक, सफोला, कोहिनूर, मधुर, इंजन, गगन, अमृत वनस्पति, रामदेव, एम.डी.एच., एवरेस्ट, बेडेकर, सहकार, लिज्जत, गणेश, शक्तिभोग आटा, टाटा तथा लघु उद्योग के अन्य स्थानीय उत्पादन	डालडा, क्रिस्टल, लिप्टन, अन्नपूर्णा नमक-आटा और चपाती, मैगी, किसान, बुकब्रॉण्ड, कैप्टनकुक नमक और आटा, मॉर्डन चपाती, कारगिल आटा
तैयार कपड़े	मफतलाल, रेमण्ड, पिटर इंलैण्ड, ट्रेंड, केम्ब्रिज, डबल बुल, झूड़ियो, अरविंद, डेनिम, प्रोलिन, टीटी, अमूल, वीआईपी, रूपा, पार्क एवेन्यू, न्यूपोर्ट, किलर, फ्लाईंग मशील, डबूक्स, कोलकाता बाजार, लूधियाना, एवं अन्य स्थानीय होजरी के उत्पादन	ली के सभी उत्पाद, बर्लिगन, लकोस्टे, सॅनफिस्को, कलरप्लस, व्हॅन हुसेन, लुई फिलिप, लेविस, पेप जीन्स, रैंगलर, बेनेटोन, रीड एण्ड टेलर, बायफोर्ड
कम्प्युटर, लैपटॉप एवं उपकरण	एच.सी.एल, सेनिथ, विप्रो, सहारा, इनटैक्स, चिराग, एमकेट, मोसरबेयर, बीपीएल, अजन्ता, टीवीएस	तोशिबा, सेमसंग, एलजी, लेनोवा, सोनी, ऐसर, एचपी, केनन, शार्प, एसुस, डेल, सनडिक्स, नेक, फिलिप्स

परिशिष्ट-III

राजीव दीक्षित जी द्वारा लिखित पुस्तकें

आरोग्यमंत्र
रसोईघरसे स्वास्थ्य की ओर


स्वदेशी
चिकित्सा
दिनचर्या - ऋतुचर्या
के आधार पर
महान आयुर्वेद विशेषज्ञ :
श्री वागभट्ट द्वारा रचित अष्टांगहृदयम् पर आधारित
संकलन एवं संपादन
राजीव दीक्षित
भाई राजीव दीक्षित

परिशिष्ट-IV

जीवन वृत्त

ईमेल – ramansing201292@gmail.com

नाम	–	दुर्गा सिंह
माता का नाम	–	श्रीमती तुलसा देवी
पिता का नाम	–	श्री श्रीकृष्ण सिंह
गृह जनपद का नाम व पता	–	ग्राम–पिपरहरी, पोस्ट–पिपरहरी, तहसील–पैलानी, बाँदा – 210123
पत्र व्यवहार का पता	–	ग्राम–पिपरहरी, पोस्ट–पिपरहरी, तहसील–पैलानी, बाँदा – 210123
मोबाइल न0	–	9129122745
जन्म तिथि	–	20 / 12 / 1992

शैक्षिक विवरण –

परीक्षा	बोर्ड.वि.वि.कॉलेज का नाम	परीक्षा वर्ष	अनुक्रमांक	पूर्णांक	प्राप्तांक
हाईस्कूल	उ0प्र0बोर्ड	2008	1374699	600	303
इण्टरमीडियट	उ0प्र0बोर्ड	2010	0684937	500	309
स्नातक (बी0ए0)	बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी	2013	511121060137	1000	537
व्यवसायिक प्रशिक्षण (आई.टी.आई.)	राज्य व्यवसायिक प्रशिक्षण परिषद, उत्तर प्रदेश, लखनऊ	2017	03054153010	400	300
बी0एड0	बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी	2021	304191810011	1200	1000
एम0 एड0	बुन्देलखण्ड विश्वविद्यालय, झाँसी	2025	301231830010	.....	.....

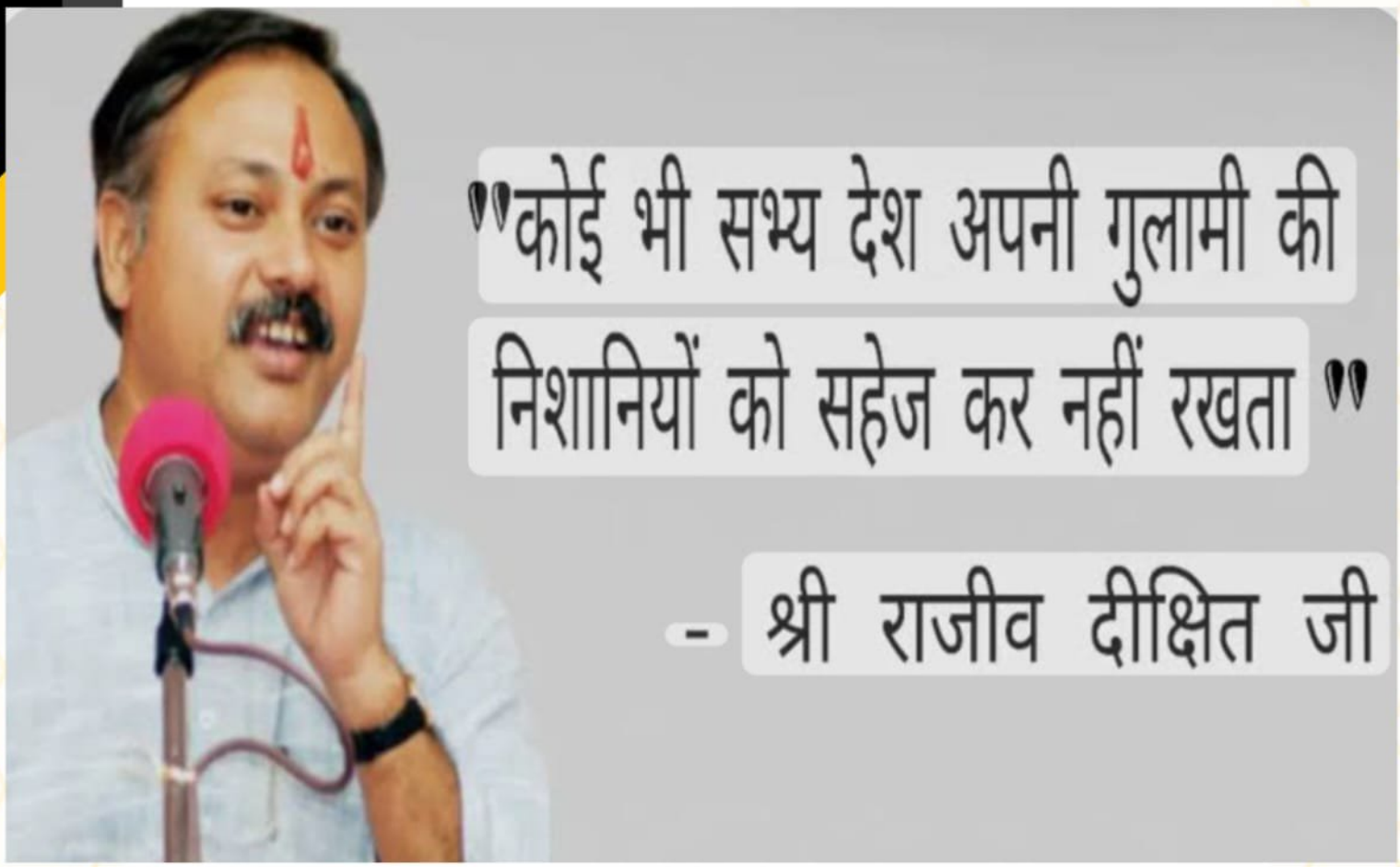
कौशलवृत्ति

शिक्षण कार्य, कम्प्यूटर कोर्स

दिनांक–15 / 09 / 2025
स्थान–अतर्रा

(दुर्गा सिंह)

राजीव दीक्षित जी का शैक्षिक योगदान



ISBN: 978-93-5679-723-9

9 789356 797239